



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
 NIT: 800.113.672-7
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA"
 NIT: 809.005.065-6
www.indeportestolima.gov.co



INFORME TÉCNICO PROGRAMA TOLIMA SALUDABLE HEVS

RESPONSABLE DEL INFORME	DEL	NAIRO ANDRÈS DÌAZ SANABRIA
EMAIL		nayro81@hotmail.com
PERIODO DEL INFORME		NOVIEMBRE

ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupos Regulares)

Municipio: Espinal

Vereda o Comuna: San Rafael

Lugar: Casa de la cultura mañana, dirección carrera 7 con calle 2

N.º Asistentes: 20

Se desarrollaron sesiones grupales enfocadas en las modalidades que maneja el programa nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable Tolima Saludable, dichas modalidades son: gimnasia aeróbica, rumba aeróbica, artes marciales mixtas, psicofísica, gimnasia de mantenimiento y estimulación muscular, durante el mes se hubo 7 sesiones, con población de todo el curso vital.



Municipio: Espinal

Vereda o Comuna: San Rafael

Lugar: Casa de la cultura noche, dirección carrera 7 con calle 2

N.º Asistentes: 20

Se desarrollaron sesiones grupales enfocadas en las modalidades que maneja el programa nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable Tolima Saludable, dichas modalidades son: gimnasia aeróbica, rumba aeróbica, artes marciales mixtas, psicofísica, gimnasia de mantenimiento y estimulación muscular, durante el mes se hubo 7 sesiones, con población de todo el curso vital.



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
NIT: 800.113.672-7
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA"
NIT: 809.005.065-6
www.indeportestolima.gov.co



Municipio: Espinal

Vereda o Comuna: Esperanza

Lugar: Esperanza Saludable, dirección carrera 5 con calle 1

N.º Asistentes: 10

Se desarrollaron sesiones grupales enfocadas en las modalidades que maneja el programa nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable Tolima Saludable, dichas modalidades son: gimnasia aeróbica, rumba aeróbica, artes marciales mixtas, psicofísica, gimnasia de mantenimiento y estimulación muscular, durante el mes se hubo 4 sesiones, con población de todo el curso vital.



ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupos No Regulares)

Municipio: Espinal

Vereda o Comuna: Rondón

Lugar: Parque Mitológico

N.º Asistentes: 25

Se desarrollaron sesiones grupales enfocadas en las modalidades que maneja el programa nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable Tolima Saludable, dichas

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851

Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
NIT: 800.113.672-7
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA"
NIT: 809.005.065-6
www.indeportestolima.gov.co



modalidades son: gimnasia aeróbica, rumba aeróbica, artes marciales mixtas, psicofísica, gimnasia de mantenimiento y estimulación muscular, durante el mes se hubo 2 sesiones, con población de todo el curso vital.



EVENTOS REALIZADOS

Municipio: Espinal
Vereda o Comuna: Rondón
Lugar: Parque Mitológico
N.º Asistentes: 80

Se desarrolla una sesión grupal enfocadas en los modalidades gimnasia aeróbica, rumba aeróbica y artes marciales mixtas, se cuenta con el apoyo de las siguientes personas: Gestor Departamental HEVS Camilo Paramo, monitora no profesional Yudy Rojas del municipio de Flandes, invitados especiales Edgar Varón (Ibagué), Ximena Cárdenas (Espinal) y Diana Méndez (Espinal) adicional se conto con la participación del monitor profesional Nairo Díaz del municipio del Espinal, tuvo una duración de 1 hora y media, se mencionan los beneficios de una la actividad física, alimentación saludable, la protección de los espacios libres de humo de tabaco y mantener una hidratación diaria.



"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851
Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com

Total, Población Impactada Grupos Regulares: 50
Total, Población Impactada Grupos No Regulares: 25
Total, Población Impactada Eventos: 80
TOTAL, GENERAL: 155

INFORME TÉCNICO PROGRAMA HEVS

RESPONSABLE DEL INFORME	LINA MARCELA AYA ORTIZ
EMAIL	Limajo1711@gmail.com
PERIODO DEL INFORME	15 al 30 de octubre

ACTIVIDADES REALIZADAS

Grupos Regulares

Municipio: Prado

Lugar: Coliseo cubierto CIC Barrio Las Palmas

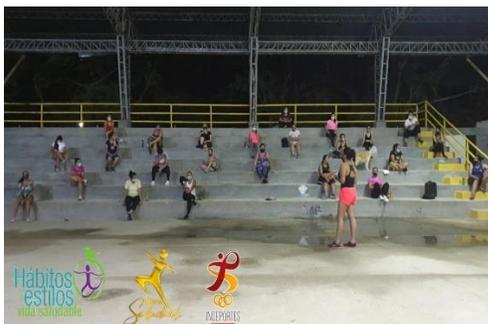
N.º Asistentes: 40 personas

Las actividades que empezamos a desarrollar con las asistentes de los grupos regulares. Llamados, Las Inquebrantables y Las súper poderosas, son pasos básicos de la gimnasia aeróbica con el fin de que las asistentes conozcan cada uno de ellos y de esta manera sea más fácil la ejecución al momento de enseñarles una rutina.

Con el trabajo que se realizó intersectorial logramos reunir 40 personas que están divididas en 2 grupos regulares, son en su mayoría amas de casa.

Trabajamos con este primer grupo los días Lunes, martes y miércoles a las 5:00 p.m con duración de 1 hora.

Con el segundo trabajamos los días Jueves, viernes y sábado a las 7:00 p.m. con duración de 1 hora.



"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851
 Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
NIT: 800.113.672-7
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA"
NIT: 809.005.065-6
www.indeportestolima.gov.co



ACTIVIDADES REALIZADAS

Grupos No Regulares

Municipio: Prado

Lugar: Coliseo cubierto CIC Barrio Las Palmas

N.º Asistentes: 20 personas

Las actividades que empezamos a desarrollar con las asistentes del grupo no regular. Llamado, Las todo terreno, son pasos básicos de la gimnasia aeróbica con el fin de que las asistentes conozcan cada uno de ellos y de esta manera sea más fácil la ejecución al momento de enseñarles una rutina.

Con el trabajo que se realizó intersectorial logramos reunir 20 personas que pertenecen en su mayoría al programa nacional, Más familias en acción. Trabajamos con este grupo el día miércoles a las 7:00 p.m.



EVENTOS REALIZADOS

Municipio: Prado

El evento masivo que se tenía programado para el 31 de octubre, tuvo que ser cancelado por el tema del decreto de la gobernación del Tolima. Por tal motivo se programaron para el mes de noviembre.

Total, Población Impactada Grupos Regulares: 40

Total, Población Impactada Grupos No Regulares: 20

Total, Población Impactada Eventos:

TOTAL, GENERAL: 60

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851
Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
 NIT: 800.113.672-7
 INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA"
 NIT: 809.005.065-6
 www.indeportestolima.gov.co



INFORME TÉCNICO PROGRAMA

RESPONSABLE DEL INFORME	DEL	AMERICA LIZZETH RAMOS
EMAIL		anderson.angarita90@gmail.com
PERIODO DEL INFORME		1 al 30 de noviembre de 2020

ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupos Regulares)

Municipio: Purificación

Vereda o Comuna: Cabecera Municipal

Lugar: Estadio Municipal

N.º Asistentes: 50

Programa: Hábitos y Estilos de Vida Saludable

Fechas: 3, 4, 6, 9, 11, 13, 17, 18, 20, 23, 25 y 27 de noviembre de 2020.

Grupo: La Ruticosa

Se realiza actividad física musicalizada y no musicalizada con el grupo regular LA RUTICOSA de la cabecera municipal, por motivos de poca asistencia este mes se realiza el cambio en los horarios a las horas de la noche (7PM) los días lunes miércoles y viernes, se supera el aforo máximo permitido por el IPRD llegando aun cantidad superior a las 50 personas por día de actividad.



"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851
 Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
NIT: 800.113.672-7
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA"
NIT: 809.005.065-6
www.indeportestolima.gov.co



ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupos no Regulares)

Municipio: Purificación

Vereda o Comuna: Cabecera Municipal

Lugar: Estadio Municipal

N.º Asistentes: 30

Programa: Hábitos y Estilos de Vida Saludable

Fechas: 27 de noviembre de 2020.

Grupo: La Esperanza

Se realiza una hora de actividad física no musicalizada a través de la modalidad estimulación muscular, se reúne un grupo de 30 personas las cuales se encuentran en estado de privación de la libertad, por normas internas de institución no se pueden brindar datos personales de los usuarios, se toma los nombres directamente con la gestora social del IMPEC, todo se puede verificar directamente con el director de la cárcel Juan Carlos Díaz, en el consolidado adjunto número telefónico.



EVENTOS REALIZADOS

Municipio: Purificación.

Vereda o Comuna: Estadio Municipal.

Lugar: Estadio Municipal.

N.º Asistentes: 50

Programa: Hábitos y Estilos de Vida Saludable

Fecha: 20 de noviembre de 2020

Se realiza evento el día 20 de noviembre en el municipio de Purificación con acompañamiento del gestor del programa donde se realiza actividad física

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851

Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
 NIT: 800.113.672-7
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA"
 NIT: 809.005.065-6
www.indeportestolima.gov.co



musicalizada por las modalidades de gimnasia aeróbica, rumba y box con una asistencia superior 50 personas.



Total, Población Impactada Grupos Regulares: 86
Total, Población Impactada Grupos No Regulares: 30
Total, Población Impactada Eventos: 50
TOTAL, GENERAL: 166

INFORME TÉCNICO PROGRAMA

RESPONSABLE DEL INFORME	JESSIKAPAOLA RODRIGUEZ CARRANZA
EMAIL	Jessika1789@outlook.es
PERIODO DEL INFORME	Noviembre

ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupos Regulares)

Municipio:

Vereda o Comuna:

Lugar: (alcaldía de Rovira)

N.º Asistentes: 40

Liga: hábitos y estilos de vida saludable

"EL TOLIMA NOS UNE"
 Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851
 Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
NIT: 800.113.672-7
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA"
NIT: 809.005.065-6
www.indeportestolima.gov.co



Actividad física musicalizada dirigida a la población rovirense el día 30 de octubre, a las 6.00 am logrando impactar a personas de 18 a 64 años brindándoles un espacio 100% libre de humo.



ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupos No Regulares)

Municipio: Rovira

Vereda o Comuna: Alcaldía Municipal

Lugar: alcaldía Municipal de Rovira

N.º Asistentes: 20

Liga: Tolima saludable, hábitos y estilos de vida

Se realiza la sesión de actividad física musicalizada dirigida, con el grupo no regular donde se realiza la promoción del programa de hábitos y estilos de vida saludable, y protección de espacios 100% libres de humo.



"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851

Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com



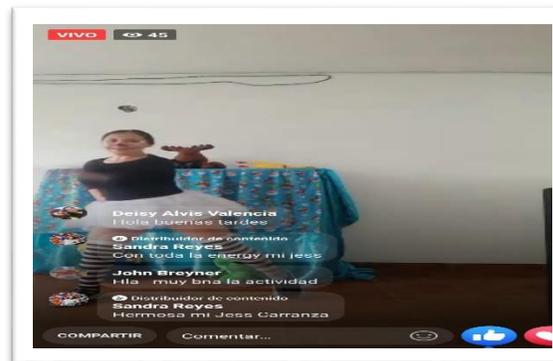
GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
 NIT: 800.113.672-7
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA"
 NIT: 809.005.065-6
www.indeportestolima.gov.co



EVENTOS REALIZADOS

Municipio: Rovira
Vereda o Comuna:
Lugar: Rovira
N.º Asistentes: 45
Liga: Tolima Activa y Saludable

Se realizó el evento masivo HALLOWEEN PARTY ROVIRA HEVS, de forma virtual con el fin de promover hábitos y estilos de vida saludable, y cuidar a la población rovirense del nuevo covid_19, se logró impactar de manera virtual alrededor de 50 personas.



Total, Población Impactada Grupos Regulares: 20
Total, Población Impactada Grupos No Regulares: 20
Total, Población Impactada Eventos: 45
TOTAL, GENERAL: 85



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
 NIT: 800.113.672-7
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA"
 NIT: 809.005.065-6
www.indeportestolima.gov.co



INFORME TÉCNICO PROGRAMA

RESPONSABLE DEL INFORME	DEL	CESAR ANTONIO MUÑOZ MARTINEZ
EMAIL		Lokodi.di17@gmail.com
PERIODO DEL INFORME		DEL 01 DE NOVIEMBRE AL 30 DE NOVIEMBRE

ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupos Regulares villa dance)

Municipio: Villahermosa Tolima

Vereda o Comuna: barrio villa Uribía

Lugar: salón comunal del barrio

N.º Asistentes: 18

Liga: hábitos y estilos de vida saludable

Actividad física musicalizada dirigida a el grupo regular villa dance, encontrándonos los días martes, miércoles y jueves en los horarios de 3:30 pm a 5:00 pm haciendo en los diferentes horarios gimnasia aeróbica, gimnasia de mantenimiento, estimulación muscular, rumba aeróbica, artes marciales mixtas. Llevando con ello a las personas de las edades entre 12 a 64 años el fortalecimiento y la promoción en actividades de resistencia, para mejorar su estado de salud y llevarlos a una vida saludable y activa, brindándoles un entorno 100% libre de humo. (Todos los formatos de evidencias, fotos y control de firmas de asistencia se encuentran en los anexos)



"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851

Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
NIT: 800.113.672-7
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA"
NIT: 809.005.065-6
www.indeportestolima.gov.co



ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupos Regulares fitness icbf)

Municipio: Villahermosa Tolima

Vereda o Comuna: barrio centro

Lugar: cancha del cdi

N.º Asistentes: 20

Liga: hábitos y estilos de vida saludable

Actividad física musicalizada dirigida a el grupo regular fitness icbf, encontrándonos los días martes, miércoles y viernes en los horarios de 8:30 am a 10:00 am haciendo en los diferentes horarios artes marciales mixtas, gimnasia aeróbica, rumba aeróbica, estimulación muscular. Llevando con ello a las comunidades en las edades entre 18 y 64 años el fortalecimiento en actividades de resistencia, relajamiento muscular, mejor rendimiento en su sistema cardio muscular y bascular, a través de HEVS llevarlos a una vida saludable y activa, brindándoles un entorno 100% libre de humo. (Todos los formatos de evidencias, fotos y control de firmas de asistencia se encuentran en los anexos)



"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851

Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
NIT: 800.113.672-7
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA"
NIT: 809.005.065-6
www.indeportestolima.gov.co



ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupos No Regulares san Vicente fitness)

Municipio: Villahermosa Tolima

Vereda o Comuna: hogar del anciano

Lugar: hogar san Vicente de Paul

N.º Asistentes: 20

Liga: hábitos y estilos de vida saludable

Actividad física musicalizada dirigida a las personas de la tercera edad encontrándonos 1 o 2 días a la semana llegando con esto a 6 veces en el mes de noviembre en los horarios de 1:00 a 2:30 pm, con el apoyo de salud pública y el hospital Ismael Perdomo impactando a personas de 30 a 90 años brindándoles para mejorar su funcionamiento actividades de resistencia, gimnasia aeróbica, rumba aeróbica y actividades lúdicas. Llevando a aumentar el fortalecimiento de huesos, músculos, la respiración y la frecuencia cardiaca. Además de aportar tardes de recreación y HEVS.



"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851

Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
NIT: 800.113.672-7
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA"
NIT: 809.005.065-6
www.indeportestolima.gov.co



EVENTOS REALIZADOS

Municipio: Villahermosa Tolima

Vereda o Comuna: barrio centro

Lugar: Villahermosa 25 /11/2020

N.º Asistentes: 20

Liga: hábitos y estilos de vida saludables

En articulación con el icbf, la administración municipal y el hospital Ismael Perdomo se hizo una cartelera en promoción del programa de hábitos y estilos de vida saludable adicional a eso en el sector del parque central se hizo un trabajo de no violencia a la



mujer donde aprovechamos el espacio y nos dirigimos a las diferentes personas para que se den cuenta de los grandes beneficios que trae el programa de hábitos y estilos de vida saludable a la población villahermosuna gracias a la gobernación del Tolima e indeportes Tolima .

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851

Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
NIT: 800.113.672-7
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA"
NIT: 809.005.065-6
www.indeportestolima.gov.co



EVENTOS REALIZADOS

Municipio: Villahermosa Tolima

Vereda o Comuna: cancha principal escuela normal superior

Lugar: Villahermosa 30 /11/2020

N.º Asistentes: 40

Liga: hábitos y estilos de vida saludables

Se hace evento masivo con la comunidad y los grupos regulares del municipio de Villahermosa, haciendo actividad física musicalizada, el método de rumba aeróbica y gimnasia aeróbica además de la entrega de folletos con información de la importancia de llevar una vida saludable acompañada de actividad física musicalizada y de una alimentación balanceada, nutritiva a través de frutas y verduras cumpliendo con los



protocolos de bioseguridad y demás exigencias Resolución no. 1513 del 1 de septiembre de 2020, ministerio de salud y protección social mientras dure la emergencia sanitaria a causa del covid 19

Total, Población Impactada Grupos Regulares: 40

Total, Población Impactada Grupos No Regulares:20

Total, Población Impactada Eventos:20

TOTAL, GENERAL: 80

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851
Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
 NIT: 800.113.672-7
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA"
 NIT: 809.005.065-6
www.indeportestolima.gov.co



INFORME TÉCNICO PROGRAMA

RESPONSABLE DEL INFORME	DEL	BRAYAM VARON GARCIA
EMAIL		Lewab25@gmail.com
PERIODO DEL INFORME		3 de noviembre al 27 de noviembre de 2020

ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupo Regular)

Municipio: Melgar

Vereda o Comuna: Sicomoro

Lugar: Polideportivo Sicomoro

N.º Asistentes: 16

Grupo Regular Sicomoro Activo los días 6, 10, 11, 12, 17, 18, 19, 24, 25 y 26 de noviembre.

Grupo regular sicomoro activo. El objetivo de los grupos regulares es orientar sesiones de actividad física dirigida musicalizada, realizando las diferentes modalidades de AFDM: Gimnasia aeróbica, Rumba aeróbica, Estimulación muscular y Artes marciales mixtas. Impacta los días martes, miércoles y jueves de 7 a 8 de la mañana, se realiza 3 veces a la semana y 12 veces al mes. La población priorizada a impactar es de 18 a 64 años, pero es convocatoria abierta para toda la población.



"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851
 Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
NIT: 800.113.672-7
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA"
NIT: 809.005.065-6
www.indeportestolima.gov.co



ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupo Regular)

Municipio: Melgar

Vereda o Comuna: 17 DE ENERO

Lugar: Polideportivo del 17 de enero

N.º Asistentes: 22

Grupo Regular 17 de Enero Activo los días 10, 11, 12, 17, 18, 19, 24, 25 y 26 de Noviembre.

Grupo regular 17 de enero activo. El objetivo de los grupos regulares es orientar sesiones de actividad física dirigida musicalizada, realizando las diferentes modalidades de AFDM: Gimnasia aeróbica, Rumba aeróbica, Estimulación muscular y Artes marciales mixtas. Impacta los días martes, miércoles y jueves de 7 a 8 de la noche, se realiza 3 veces a la semana y 12 veces al mes. La población priorizada a impactar es de 18 a 64 años, pero es convocatoria abierta para toda la población.



"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851

Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
NIT: 800.113.672-7
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA"
NIT: 809.005.065-6
www.indeportestolima.gov.co



ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupo Regular)

Municipio: Melgar

Vereda o Comuna: Centro

Lugar: Cancha Santa Clara

N.º Asistentes: 20

Grupo Regular Latinos los días 17, 18, 19, 24, 25 y 26 de Noviembre.

Grupo regular Latinos. El objetivo de los grupos regulares es orientar sesiones de actividad física dirigida musicalizada, realizando las diferentes modalidades de AFDM: Gimnasia aeróbica, Rumba aeróbica, Estimulación muscular y Artes marciales mixtas. Impacta los días martes, miércoles y jueves a las 3:30 de la tarde, se realiza 3 veces a la semana y 12 veces al mes. La población priorizada a impactar es de 18 a 64 años, pero es convocatoria abierta para toda la población.



ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupo No Regular)

Municipio: Melgar

Vereda o Comuna: Centro

Lugar: Cancha Santa Clara

N.º Asistentes: 21

Grupo no Regular Kids los días 18, 25 y 26 de Noviembre.

Grupo no regular Kids. El objetivo del grupo no regular es orientar sesiones de actividad física dirigida musicalizada, realizando las diferentes modalidades de AFDM: Gimnasia aeróbica, Rumba aeróbica, Estimulación muscular, Artes marciales mixtas y cuando son niños se orienta Gimnasia Rítmica para niños. Impacta el día miércoles a las 2:30 de la tarde, se realiza 1 veces a la semana y 4 veces al mes. La población priorizada a impactar es de 18 a 64 años, pero es convocatoria abierta para toda la población.

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851

Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
NIT: 800.113.672-7
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA"
NIT: 809.005.065-6
www.indeportestolima.gov.co



EVENTOS REALIZADOS

Municipio: Carmen de Apicalá
Vereda o Comuna: Centro
Lugar: Vive Digital
N.º Asistentes: 15

Se realizó la capacitación en compañía del equipo de Indeportes Tolima los días 20 y 21 de Noviembre, orientando la capacitación sobre Actividad Física Dirigida Musicalizada (AFDM), en las horas de la noche del 20 de noviembre se realizó una sesión de Rumba Aeróbica y el día 21 de noviembre se puso en práctica lo orientado en la capacitación de AFDM.



"EL TOLIMA NOS UNE"
Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851
Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
NIT: 800.113.672-7
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA"
NIT: 809.005.065-6
www.indeportestolima.gov.co



EVENTOS REALIZADOS

Municipio: Melgar
Vereda o Comuna: Centro
Lugar: Parque Principal
N.º Asistentes:100

Se realizó el evento masivo HEVS en el municipio de melgar orientando las modalidades de Gimnasia Aeróbica haciendo la fase inicial movimiento articular y calentamiento, seguidamente rumba aeróbica, en medio del evento se organizó una presentación cultural navideña de la agrupación furias del swing y el challenge de jerusalema.



Total, Población Impactada Grupos Regulares: 58
Total, Población Impactada Grupos No Regulares: 21
Total, Población Impactada Eventos: 115
TOTAL, GENERAL: 194 la Población Impactada



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
NIT: 800.113.672-7
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE
DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA"
NIT: 809.005.065-6
www.indeportestolima.gov.co



Nuestro programa Hábitos y Estilos de Vida Saludable, realizó una Sesión de actividad física de gimnasia aeróbica con los integrantes del **Grupo 1** "Deporte Micuno", en el cual, se implementó la alimentación sana y se conocieron algunos de los beneficios de llevar una vida saludable junto con el deporte. Desde las 5:30 p.m. se inició con la energía positiva esta semana. (GRUPO REGULAR)



Luego de una excelente actividad física, iniciamos con el **grupo 2** "Cordillera Sport", en el cual, se trabajó una rutina similar a la del anterior grupo; así mismo, se implementó la importancia del deporte en nuestra vida y la alimentación saludable. (GRUPO REGULAR)



"EL TOLIMA NOS UNE"
Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851
Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
NIT: 800.113.672-7
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE
DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA"
NIT: 809.005.065-6
www.indeportestolima.gov.co

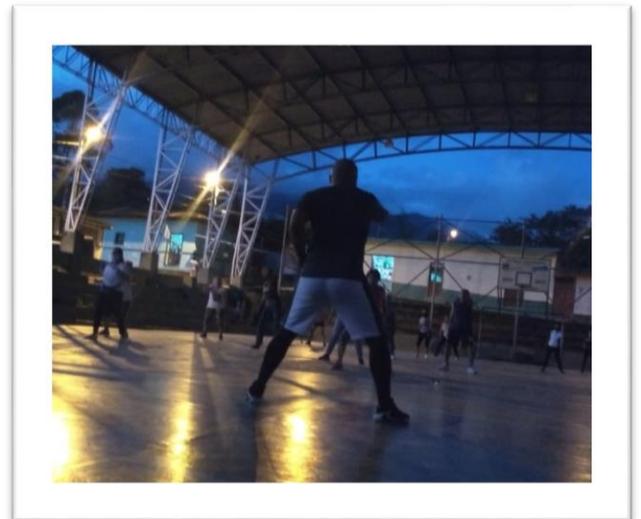
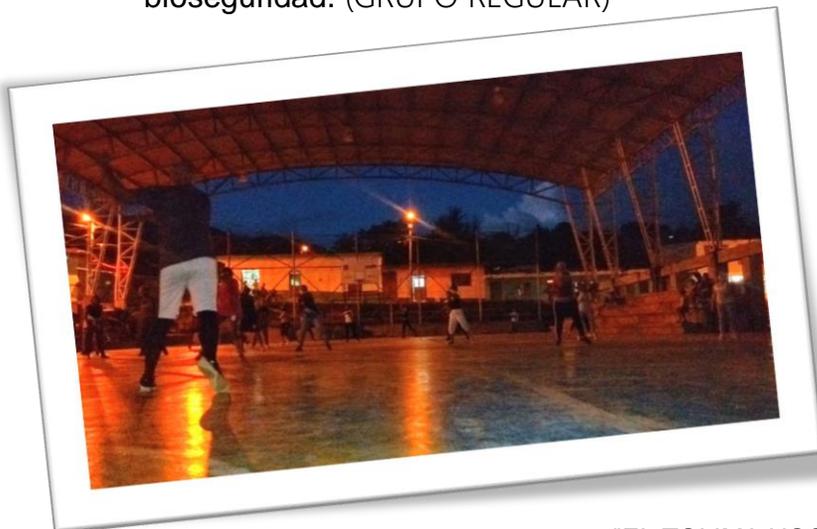


25/11/2020

En este día se llevó a cabo una sesión de actividad física musicalizada y rumba aeróbica musicalizada, en compañía del **grupo 1** "Deporte Micuno" con una duración de una hora, trabajando con disciplina desde las 5:30 p.m. Iniciamos estirando nuestros músculos, para proceder con una jornada de actividad física con los respectivos protocolos. (GRUPO REGULAR)



Luego, continuamos trabajando una sesión de actividad física musicalizada y rumba aeróbica musicalizada, en compañía del **grupo 2** "Cordillera Sport" al igual que el grupo anterior con una duración de una hora, trabajando con dedicación desde las 6:30 p.m. Iniciamos con estiramiento y con los respectivos protocolos de bioseguridad. (GRUPO REGULAR)



"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851
Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
NIT: 800.113.672-7
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE
DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA"
NIT: 809.005.065-6
www.indeportestolima.gov.co



27/11/2020

Nuestro programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludable, inicio trabajando con el **grupo 1** "Deporte Micuno" una sesión de actividad física musicalizada con rumba aeróbica musicalizada. En este día, exigió el autocuidado y el respeto, junto con el aprendizaje de una buena rutina en nuestra cotidianidad. (GRUPO REGULAR)



Luego de una excelente actividad física musicalizada, iniciamos con el **grupo 2** "Cordillera Sport", en el cual, se trabajó una rutina similar a la del anterior grupo; así mismo, se implementaron valores como el respeto, el autocuidado y la importancia de una buena rutina. (GRUPO REGULAR)



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
NIT: 800.113.672-7
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA"
NIT: 809.005.065-6
www.indeportestolima.gov.co



28/11/2020

Nuestro programa Hábitos y Estilos de Vida, en este día se dedicó a promocionar el proyecto HEVS a las personas perteneciente a un resguardo indígena ubicado en el municipio de San Antonio. Como líderes ejemplares, para nuestra niñez quienes son el futuro de la formación de una vida sana, efectuamos una jornada de trabajo riguroso para cumplir con las ilusiones y expectativas de los infantes, integrantes del resguardo, de tal forma, que se trabajó en la adecuación de una cancha de fútbol.



"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851
Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com

INFORME TÉCNICO PROGRAMA TOLIMA SALUDABLE HEVS

RESPONSABLE DEL INFORME	FREDY ALEJANDRO SANTOS CARMONA
EMAIL	fredy-alejandro@hotmail.com
PERIODO DEL INFORME	NOVIEMBRE

ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupos Regulares)

Municipio: Espinal

Vereda o Comuna: San Rafael

Lugar: Casa de la cultura mañana, dirección carrera 7 con calle 2

N.º Asistentes: 20

Se desarrollaron sesiones grupales enfocadas en las modalidades que maneja el programa nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable Tolima Saludable, dichas modalidades son: gimnasia aeróbica, rumba aeróbica, artes marciales mixtas, psicofísica, gimnasia de mantenimiento y estimulación muscular, durante el mes se hubo 7 sesiones, con población de todo el curso vital.



Municipio: Espinal

Vereda o Comuna: San Rafael

Lugar: Casa de la cultura noche, dirección carrera 7 con calle 2

N.º Asistentes: 20

Se desarrollaron sesiones grupales enfocadas en las modalidades que maneja el programa nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable Tolima Saludable, dichas modalidades son: gimnasia aeróbica, rumba aeróbica, artes marciales mixtas, psicofísica, gimnasia de mantenimiento y estimulación muscular, durante el mes se hubo 7 sesiones, con población de todo el curso vital.

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851

Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
NIT: 800.113.672-7
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA"
NIT: 809.005.065-6
www.indeportestolima.gov.co



Municipio: Espinal

Vereda o Comuna: Esperanza

Lugar: Esperanza Saludable, dirección carrera 5 con calle 1

N.º Asistentes: 10

Se desarrollaron sesiones grupales enfocadas en las modalidades que maneja el programa nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable Tolima Saludable, dichas modalidades son: gimnasia aeróbica, rumba aeróbica, artes marciales mixtas, psicofísica, gimnasia de mantenimiento y estimulación muscular, durante el mes se hubo 4 sesiones, con población de todo el curso vital.



ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupos No Regulares)

Municipio: Espinal

Vereda o Comuna: Rondón

Lugar: Parque Mitológico

N.º Asistentes: 20

Se desarrollaron sesiones grupales enfocadas en las modalidades que maneja el programa nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable Tolima Saludable, dichas modalidades son: gimnasia aeróbica, rumba aeróbica, artes marciales mixtas, psicofísica, gimnasia de mantenimiento y estimulación muscular, durante el mes se hubo 2 sesiones, con población de todo el curso vital.

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851
Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
NIT: 800.113.672-7
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA"
NIT: 809.005.065-6
www.indeportestolima.gov.co



EVENTOS REALIZADOS

Municipio: Espinal

Vereda o Comuna: Rondón

Lugar: Parque Mitológico

N.º Asistentes: 80

Se desarrolla una sesión grupal enfocadas en los modalidades gimnasia aeróbica, rumba aeróbica y artes marciales mixtas, se cuenta con el apoyo de las siguientes personas: Gestor Departamental HEVS Camilo Paramo, monitora no profesional Yudy Rojas del municipio de Flandes, invitados especiales Edgar Varón (Ibagué), Ximena Cárdenas (Espinal) y Diana Méndez (Espinal) adicional se contó con la participación del monitor profesional Nairo Díaz del municipio del Espinal, tuvo una duración de 1 hora y media, se mencionan los beneficios de una la actividad física, alimentación saludable, la protección de los espacios libres de humo de tabaco y mantener una hidratación diaria.



Total, Población Impactada Grupos Regulares: 50

Total, Población Impactada Grupos No Regulares: 20

Total, Población Impactada Eventos: 80

TOTAL, GENERAL: 150

"EL TOLIMA NOS UNE"
Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851
Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
 NIT: 800.113.672-7
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA"
 NIT: 809.005.065-6
www.indeportestolima.gov.co



INFORME TÉCNICO PROGRAMA HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

RESPONSABLE DEL INFORME	OSCAR DANIEL CARDENAS LOPEZ
EMAIL	Danel02danii@gmail.com
PERIODO DEL INFORME	1 De Noviembre al 30 De Noviembre

ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupos Regulares)

Municipio: Cunday
Vereda o Comuna: Barrio divino niño
Lugar: Geriátrico Juan Pablo 2do
N.º Asistentes: 19

Se realizan este mes de reporte sesiones semanales actividad física dirigida musicalizada con este grupo los días Martes, miércoles y Viernes semanalmente 3,4,6,10,11,13,17,18,20,24,25 y 27 del mes de Noviembre



ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupos Regulares)

Municipio: Cunday
Vereda o Comuna: vereda el revés
Lugar: cancha principal
N.º Asistentes: 24
Liga:

Se realizan este mes de reporte sesiones semanales actividad física dirigida musicalizada con este grupo los días Martes, miércoles y viernes semanalmente 3,4,6,10,11,13,17,18,20,24,25 y 27 del mes de Noviembre



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
NIT: 800.113.672-7
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA"
NIT: 809.005.065-6
www.indeportestolima.gov.co



ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupos No Regulares)

Municipio: Cunday

Vereda o Comuna: San Pedro

Lugar: Cancha principal vereda San Pedro

N.º Asistentes: 18

Liga:

En este mes a reportar se realizaron sesiones de actividad física musicalizada semanalmente los días domingos 1,8,15,22 y 29 del mes de noviembre.



EVENTOS REALIZADOS

Municipio: Cunday

Vereda o Comuna: zona rural tres esquinas

Lugar: ruta puerta a puerta

N.º Asistentes: 19

PROGRAMA: secretaria de salud pública

FECHA: viernes 6 de Noviembre

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851

Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
 NIT: 800.113.672-7
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA"
 NIT: 809.005.065-6
www.indeportestolima.gov.co



Se realizó un recorrido en compañía de la secretaria de salud pública haciendo visita puerta a puerta a familia de paciente psiquiátricos y epilépticos donde se realizo en cada uno de los hogares al menos 15 min de actividad física para los integrantes de la misma.



EVENTOS REALIZADOS

Municipio: Cunday

Vereda o Comuna: vereda san pedro

Lugar: Cancha principal san pedro

N.º Asistentes: 18

PROGRAMA: secretaria de salud publica
FECHA Domingo 8 de Noviembre

Se realizo un acompañamiento a la secretaria de salud pública a la vereda san pedro de la zona veredal de alto cunday donde se realizó una charla acerca de la recomendación de tener hábitos y estilos de vida saludables y también una sesión de actividad física y dinámicas de coordinación concentración y trabajo en grupo con las familias asistentes.



"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851
 Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
NIT: 800.113.672-7
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA"
NIT: 809.005.065-6
www.indeportestolima.gov.co



Municipio: Cunday

Vereda o Comuna: Casco urbano

Lugar: Balneario SION

N.º Asistentes: 30

PROGRAMA: secretaria de salud publica

FECHA Sábado 28 de Noviembre

Se realizó un acompañamiento a la secretaria de salud pública a el balneario SION donde se realizó una charla acerca de la recomendación de tener hábitos y estilos de vida saludables y también una sesión de actividad física y dinámicas de coordinación concentración y trabajo en grupo con las familias asistentes.



Total, Población Impactada Grupos Regulares: 43

Total, Población Impactada Grupos No Regulares: 18

Total, Población Impactada Eventos: por definir 67

TOTAL, GENERAL: 128

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851

Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com

INFORME TÉCNICO PROGRAMA: HEVS-Tolima saludable

RESPONSABLE DEL INFORME	Jorge Andrés Echeverry Díaz
EMAIL	Jorgeecheverry92@gmail.com
PERIODO DEL INFORME	06-11-2020 a 30-11-2020

ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupos Regulares)

Municipio: Mariquita

Vereda o Comuna: Caserío nuevo horizonte

Lugar: cancha multifuncional –caserío nuevo horizonte

N.º Asistentes:25

Fechas:22,25,27

Se realizan tres sesiones por semana en donde se desarrolla la gimnasia aeróbica, rumba aeróbica y estimulación muscular en donde participa en gran mayoría jóvenes y adultos de esta comunidad.



ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupos Regulares)

Municipio: Mariquita

Vereda o Comuna: Barrio villa del sol

Lugar: Polideportivo villa del sol

N.º Asistentes:15

Fechas:23,26,28

Se realizan tres sesiones por semana en el barrio villa del sol donde se desarrolla la gimnasia aeróbica musicalizada y la estimulación muscular en este grupo la gran mayoría de participantes son personas adultas.



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
NIT: 800.113.672-7
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA"
NIT: 809.005.065-6
www.indeportestolima.gov.co



ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupos Regulares)

Municipio: Mariquita

Vereda o Comuna: Barrio Honorio Moreno

Lugar: Polideportivo Honorio Moreno

N.º Asistentes:8

Fechas:22,24,26

Se realizan tres sesiones por semana en el barrio Honorio moreno donde se desarrolla la gimnasia aeróbica musicalizada en este grupo la gran mayoría de participantes son personas adultas.



"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851

Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
NIT: 800.113.672-7
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA"
NIT: 809.005.065-6
www.indeportestolima.gov.co



ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupos No Regulares)

Municipio: Mariquita

Vereda o Comuna: Barrió los Canelos

Lugar: Parque Barrio los Canelos

N.º Asistentes:10

Fecha: 22, 29

En el Barrio los canelos se realizan sesión de actividad física musicalizada dirigida 1 por semana en donde se hace énfasis en la gimnasia aeróbica, la mayoría de los asistentes son niños y personas adultas.



Total, Población Impactada Grupos Regulares:48

Total, Población Impactada Grupos No Regulares:10

Total, Población Impactada Eventos:

TOTAL, GENERAL:58

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851

Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
 NIT: 800.113.672-7
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA"
 NIT: 809.005.065-6
www.indeportestolima.gov.co



INFORME TÉCNICO PROGRAMA HABITOS Y ESTLOS DE VIDA SALUDABLE

RESPONSABLE DEL INFORME	BRAYAM VARON GARCIA
EMAIL	Lewab25@gmail.com
PERIODO DEL INFORME	3 de noviembre al 27 de noviembre de 2020

ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupo Regular)

Municipio: Melgar
Vereda o Comuna: Sicomoro
Lugar: Polideportivo Sicomoro
N.º Asistentes: 20
Grupo Regular Sicomoro Activo

Grupo regular sicomoro activo. El objetivo de los grupos regulares es orientar sesiones de actividad física dirigida musicalizada, realizando las diferentes modalidades de AFDM: Gimnasia aeróbica, Rumba aeróbica, Estimulación muscular y Artes marciales mixtas. Impacta los días martes, miércoles y jueves de 7 a 8 de la mañana, se realiza 3 veces a la semana y 12 veces al mes. La población priorizada a impactar es de 18 a 64 años, pero es convocatoria abierta para toda la población.



ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupo Regular)

Municipio: Melgar
Vereda o Comuna: 17 DE ENERO
Lugar: Polideportivo del 17 de enero
N.º Asistentes: 20
Grupo Regular 17 de Enero Activo

Grupo regular 17 de enero activo. El objetivo de los grupos regulares es orientar sesiones de actividad física dirigida musicalizada, realizando las diferentes

"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851
 Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
NIT: 800.113.672-7
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA"
NIT: 809.005.065-6
www.indeportestolima.gov.co



modalidades de AFDM: Gimnasia aeróbica, Rumba aeróbica, Estimulación muscular y Artes marciales mixtas. Impacta los días martes, miércoles y jueves de 7 a 8 de la noche, se realiza 3 veces a la semana y 12 veces al mes. La población priorizada a impactar es de 18 a 64 años, pero es convocatoria abierta para toda la población.



ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupo Regular)

Municipio: Melgar

Vereda o Comuna: Centro

Lugar: Cancha Santa Clara

N.º Asistentes: 20

Grupo Regular Latinos

Grupo regular Latinos. El objetivo de los grupos regulares es orientar sesiones de actividad física dirigida musicalizada, realizando las diferentes modalidades de AFDM: Gimnasia aeróbica, Rumba aeróbica, Estimulación muscular y Artes marciales mixtas. Impacta los días martes, miércoles y jueves a las 3:30 de la tarde, se realiza 3 veces a la semana y 12 veces al mes. La población priorizada a impactar es de 18 a 64 años, pero es convocatoria abierta para toda la población.



"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851

Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
NIT: 800.113.672-7
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA"
NIT: 809.005.065-6
www.indeportestolima.gov.co



ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupo No Regular)

Municipio: Melgar
Vereda o Comuna: Centro
Lugar: Cancha Santa Clara
N.º Asistentes: 20
Grupo no Regular Kids

Grupo no regular Kids. El objetivo del grupo no regular es orientar sesiones de actividad física dirigida musicalizada, realizando las diferentes modalidades de AFDM: Gimnasia aeróbica, Rumba aeróbica, Estimulación muscular, Artes marciales mixtas y cuando son niños se orienta Gimnasia Rítmica para niños. Impacta el día miércoles a las 2:30 de la tarde, se realiza 1 veces a la semana y 4 veces al mes. La población priorizada a impactar es de 18 a 64 años, pero es convocatoria abierta para toda la población.



EVENTOS REALIZADOS

Municipio: Carmen de Apicalá
Vereda o Comuna: Centro
Lugar: Vive Digital
N.º Asistentes: 15

Se realizó la capacitación en compañía del equipo de Indeportes Tolima los días 20 y 21 de Noviembre, orientando la capacitación sobre Actividad Física Dirigida Musicalizada (AFDM), en las horas de la noche del 20 de noviembre se realizó una sesión de Rumba Aeróbica y el día 21 de noviembre se puso en práctica lo orientado en la capacitación de AFDM.



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
 NIT: 800.113.672-7
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA"
 NIT: 809.005.065-6
 www.indeportestolima.gov.co



Total, Población Impactada Grupos Regulares: 60
Total, Población Impactada Grupos No Regulares: 20
Total, Población Impactada Eventos: 15
TOTAL, GENERAL: 95

07/11/2020

Gestión y promoción del programa hábitos y vida saludable HEVS 2020 a los municipios de alpujarra Tolima y centro poblado la Arada Tolima.



10/11/2020

Se realizo la primera clase de gimnasia aeróbica musicalizada y entrenamiento funcional en el municipio de alpujarra-Tolima, con el grupo "THE BIKERS" en el teatro cinemizar de este municipio.

"EL TOLIMA NOS UNE"
 Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851
 Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
NIT: 800.113.672-7
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA"
NIT: 809.005.065-6
www.indeportestolima.gov.co



11/11/2020

Se unifica el grupo total de "THE BIKERS" y se planifican las sesiones semanales a trabajar, con los respectivos protocolos de bioseguridad.



14/11/2020

Se realizo perifoneo informando sobre el programa HEVS y las sesiones de entrenamiento que ofrecerá Indeportes Tolima, al municipio de Alpujarra y sus alrededores con el apoyo del Hospital San Isidro E.S.E

17/11/2020 A 19/11/2020

Tres sesiones de entrenamiento programadas, modificadas, planificadas y ejecutadas para el grupo "THE BIKERS".



"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851
Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
NIT: 800.113.672-7
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA"
NIT: 809.005.065-6
www.indeportestolima.gov.co



Se realizó la primera sesión de gimnasia aeróbica musicalizada con nuestro grupo regular "LAS SUPER PODEROSAS" en el centro poblado la Arada-Tolima, del municipio de Alpujarra.

21/11/2020

Se realizó nuevamente un perifoneo y trabajos intersectoriales con las comunidades, para impulsar el programa HEVS y aumentar la capacidad de los grupos regulares e irregulares.



24/11/2020 A 26/11/2020

Aumento sustancial del grupo regular "THE BIKERS" en sus tres sesiones semanales de Gimnasia aeróbica musicalizada y Gimnasia de mantenimiento.



"EL TOLIMA NOS UNE"

Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851
Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
 NIT: 800.113.672-7
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES "INDEPORTES TOLIMA"
 NIT: 809.005.065-6
www.indeportestolima.gov.co



27/11/2020

Aumento sustancial en la segunda sesión de Gimnasia aeróbica musicalizada con nuestro grupo regulas "LAS SUPER PODEROSAS", en el centro poblado la Arada del municipio de Alpujarra-Tolima.

INFORME TÉCNICO PROGRAMA HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

RESPONSABLE DEL INFORME	OSCAR DANIEL CARDENAS LOPEZ
EMAIL	Danel02danii@gmail.com
PERIODO DEL INFORME	1 De Noviembre al 30 De Noviembre

ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupos Regulares)

Municipio: Cunday
Vereda o Comuna: Barrio divino niño
Lugar: Geriátrico Juan Pablo 2do
N.º Asistentes: 19

Se realizan este mes de reporte sesiones semanales actividad física dirigida musicalizada con este grupo los días Martes, miércoles y Viernes semanalmente 3,4,6,10,11,13,17,18,20,24,25 y 27 del mes de Noviembre



ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupos Regulares)

Municipio: Cunday
Vereda o Comuna: vereda el revés
Lugar: cancha principal
N.º Asistentes: 24
Liga:

Se realizan este mes de reporte sesiones semanales actividad física dirigida musicalizada con este grupo los días Martes, miércoles y Viernes semanalmente

"EL TOLIMA NOS UNE"
 Calle 18 No. 7 – 30 B/Interlaken –TEL: 2794850 - 2794851
 Ibagué Tolima – indeportestolima@gmail.com

3,4,6,10,11,13,17,18,20,24,25 y 27 del mes de Noviembre



ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupos No Regulares)

Municipio: Cunday
Vereda o Comuna: San Pedro
Lugar: Cancha principal vereda San Pedro
N.º Asistentes: 18
Liga:

En este mes a reportar se realizaron sesiones de actividad física musicalizada semanalmente los días domingos 1,8,15,22 y 29 del mes de noviembre.



IMPACTO GENERAL 1.650 PERSONAS