# CENTRO DE GESTIÓN TECNOLOGICA DE SERVICIOS
# INFORME DE ACTIVIDADES

**Nombre del Instructor:** **MARTHA VIVIANA BERNAL SAAVEDRA**

**No. Documento de Identidad:** **1.112.298.211**

| Fecha Elaboración | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **DIA** | | **MES** | | **AÑO** | |
| | | **0** | **7** | **2** | **1** |

A continuación, relaciono las actividades desarrolladas del **01 al 31 de JULIO de 2021.**

| No. | Fecha DD/MM/AA | Nombre IE o lugar donde realizo la actividad | Descripción de la actividad | Evidencia |
|---|---|---|---|---|
| **1** | 01/07/2021 | CASA | Desarrollo de actividades propias del proyecto de investigación DEPORTE INCLUSIVO. | Actas, Soporte en el DRIVE |
| **2** | 02/07/2021 | CASA | Clase de cultura física<br>Acondicionamiento físico:<br>Desarrollo de la resistencia aeróbica a través de ejercicios dinámicos con el método de entrenamiento continuo | FORMATO DE CLASE Y VIDEO, ENVIADAS AL WHATSAAP Y CORREO ELECTRONICO |
| **3** | 02/07/2021 | CASA | Clase de cultura física<br>Acondicionamiento físico:<br>Desarrollo de la resistencia aeróbica a través de ejercicios dinámicos con el método de entrenamiento continuo | FORMATO DE CLASE Y VIDEO, ENVIADAS AL WHATSAAP Y CORREO ELECTRONICO |
| **4** | 03/07/2021 | CASA | Clase de cultura física<br>Acondicionamiento físico:<br>Desarrollo de la resistencia aeróbica a través de ejercicios dinámicos con el método de entrenamiento continuo | FORMATO DE CLASE Y VIDEO, ENVIADAS AL WHATSAAP Y CORREO ELECTRONICO |
| **5** | 06/07/2021 | CASA | Semana de Alistamiento. | Asistencia Coordinación Académica |
| **6** | 07/07/2021 | CASA | Semana de Alistamiento. | Asistencia Coordinación Académica |
| **7** | 08/07/2021 | CASA | Semana de Alistamiento. | Asistencia Coordinación Académica |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **8** | 09/07/2021 | CASA | Semana de Alistamiento. | Asistencia Coordinación Académica |
| **9** | 12/07/2021 | CASA | Clase de cultura física<br>Acondicionamiento físico:<br>Desarrollo de la resistencia aeróbica a través de ejercicios dinámicos con el método de entrenamiento continuo | FORMATO DE CLASE Y VIDEO, ENVIADAS AL WHATSAAP Y CORREO ELECTRONICO |
| **10** | 13/07/2021 | CASA | Clase de cultura física<br>Acondicionamiento físico:<br>Desarrollo de la resistencia aeróbica a través de ejercicios dinámicos con el método de entrenamiento continuo | FORMATO DE CLASE Y VIDEO, ENVIADAS AL WHATSAAP Y CORREO ELECTRONICO |
| **11** | 13/07/2021 | CASA | Apoyo consolidación Semillero Salud y Actividad Física. | Soporte Drive. |
| **12** | 14/07/2021 | CASA | Clase de cultura física<br>Acondicionamiento físico:<br>Desarrollo de la resistencia aeróbica a través de ejercicios dinámicos con el método de entrenamiento continuo | FORMATO DE CLASE Y VIDEO, ENVIADAS AL WHATSAAP Y CORREO ELECTRONICO |
| **13** | 15/07/2021 | CASA | Clase de cultura física<br>Acondicionamiento físico:<br>Desarrollo de la resistencia aeróbica a través de ejercicios dinámicos con el método de entrenamiento continuo | FORMATO DE CLASE Y VIDEO, ENVIADAS AL WHATSAAP Y CORREO ELECTRONICO |
| **14** | 16/07/2021 | CASA | Clase de cultura física<br>Acondicionamiento físico:<br>Desarrollo de la resistencia aeróbica a través de ejercicios dinámicos con el método de entrenamiento continuo | FORMATO DE CLASE Y VIDEO, ENVIADAS AL WHATSAAP Y CORREO ELECTRONICO |
| **15** | 16/07/2021 | CASA | Capacitación Herramientas para personas con discapacidad visual | Asistencia Teams |
| **16** | 17/07/2021 | CASA | Clase de cultura física<br>Acondicionamiento físico:<br>Desarrollo de la resistencia aeróbica a través de ejercicios dinámicos con el método de entrenamiento continuo. | FORMATO DE CLASE Y VIDEO, ENVIADAS AL WHATSAAP Y CORREO ELECTRONICO |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **17** | 19/07/2021 | CASA | Clase de cultura física<br>Acondicionamiento físico:<br>Desarrollo de la resistencia aeróbica a través de ejercicios dinámicos con el método de entrenamiento continuo. | FORMATO DE CLASE Y VIDEO, ENVIADAS AL WHATSAAP Y CORREO ELECTRONICO |
| **18** | 21/07/2021 | CASA | Clase de cultura física<br>Acondicionamiento físico:<br>Desarrollo de la resistencia aeróbica a través de ejercicios dinámicos con el método de entrenamiento continuo. | FORMATO DE CLASE Y VIDEO, ENVIADAS AL WHATSAAP Y CORREO ELECTRONICO |
| **19** | 22/07/2021 | CASA | Clase de cultura física<br><br>Bienvenida e introducción a la cultura física.<br>Importancia de la actividad física, alimentación saludable. | FORMATO DE CLASE Y VIDEO, ENVIADAS AL WHATSAAP Y CORREO ELECTRONICO |
| **20** | 23/07/2021 | CASA | Clase de cultura física<br>Acondicionamiento físico:<br>Desarrollo de la resistencia aeróbica a través de ejercicios dinámicos con el método de entrenamiento continuo. | FORMATO DE CLASE Y VIDEO, ENVIADAS AL WHATSAAP Y CORREO ELECTRONICO |
| **21** | 23/07/2021 | CASA | Capacitación Herramientas para personas con discapacidad visual | Asistencia Teams |
| **22** | 26/07/2021 | CASA | Clase de cultura física<br>Acondicionamiento físico:<br>Desarrollo de la resistencia aeróbica a través de ejercicios dinámicos con el método de entrenamiento continuo. | FORMATO DE CLASE Y VIDEO, ENVIADAS AL WHATSAAP Y CORREO ELECTRONICO |
| **23** | 27/07/2021 | CASA | Clase de cultura física<br>Acondicionamiento físico:<br>Desarrollo de la resistencia aeróbica a través de ejercicios dinámicos con el método de entrenamiento continuo. | FORMATO DE CLASE Y VIDEO, ENVIADAS AL WHATSAAP Y CORREO ELECTRONICO |
| **24** | 27/07/2021 | CASA | Capacitación Herramientas para personas con discapacidad visual | Asistencia Teams |
| **25** | 28/07/2021 | CASA | Clase de cultura física<br>Acondicionamiento físico:<br>Desarrollo de la resistencia aeróbica a través de ejercicios dinámicos con el método de entrenamiento continuo. | FORMATO DE CLASE Y VIDEO, ENVIADAS AL WHATSAAP Y CORREO ELECTRONICO |

# CENTRO DE GESTIÓN TECNOLOGICA DE SERVICIOS
# INFORME DE ACTIVIDADES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **26** | 29/07/2021 | CASA | Clase de cultura física<br>Acondicionamiento físico:<br>Desarrollo de la resistencia aeróbica a través de ejercicios dinámicos con el método de entrenamiento continuo. | FORMATO DE CLASE Y VIDEO, ENVIADAS AL WHATSAAP Y CORREO ELECTRONICO |
| **27** | 30/07/2021 | CASA | Clase de cultura física<br>Acondicionamiento físico:<br>Desarrollo de la resistencia aeróbica a través de ejercicios dinámicos con el método de entrenamiento continuo. | FORMATO DE CLASE Y VIDEO, ENVIADAS AL WHATSAAP Y CORREO ELECTRONICO |
| **28** | 30/07/2021 | CASA | Capacitación Herramientas para personas con discapacidad visual | Asistencia Teams |

Atentamente,

MARTHA VIVIANA BERNAL SAAVEDRA

CC: 1.112.298.211

Vbo. _____

Aleedi Travis

Coordinadora