

INFORME DE ACTIVIDADES – ENTRENADORES

NOMBRE DEL CONTRATISTA:	ANGEL AUGUSTO ARRIETA ARTEAGA
N° DEL CONTRATO:	036
DISCIPLINA Y MODALIDAD DEPORTIVA:	BEISBOL
ESCENARIO DE ENTRENAMIENTO:	ESTADIO DE BEISBOL BARRIO VILLA HOREB
PERIODO DE ACTIVIDADES:	01—AL—31--03--2022

OBLIGACIONES CONTRACTUALES: e

- DESARROLLAR PROMOCIÓN DEPORTIVA DE LA DISCIPLINA, A TRAVÉS DE VISITAS A INSTITUCIONES EDUCATIVAS, BARRIOS, CORREGIMIENTOS Y VEREDAS DEL MUNICIPIO DE APARTADÓ.

***Instrucción:** Describa en el cuadro el nombre de la I.E, barrio, corregimiento o vereda que visitó durante el periodo de ejecución de actividades, el número de personas atendidas, la categoría y el sector al cual pertenecen.*

N°	INSTITUCIÓN EDUCATIVA, BARRIO, CORREGIMIENTO O VEREDA	No. DE DEPORTISTAS ATENDIDOS	CATEGORÍA	SECTOR	
				URBANO	RURAL
1	ENILSON GAVIRIA MOSQUERA	10	SUB 15		X
2	NEIDER AVENDAÑO SUAREZ		JUVENIL		X
3	KEINNER SMITH DIAZ CUELLO		JUVENIL		X
4	EDUAR AVENDAÑO SUAREZ		SUB 22		X
5	STIBEN ANDRES LOPEZ ARBOLEDA		SUB 15		X
6	JEINNER SANTIAGO RODRIGUEZ BUELVAS		INFANTIL		X
7	RUBEN DARIO LARGACHA SANCHEZ		SUB 15		X
8	YULIAN JIMENEZ ALTAMIRANDA		SUB 15		X
9	ANDRES FELIPE AVENDAÑO SUAREZ		SUB 15		X
10	HUMBERTO HERNANDEZ CONDE		SUB 15		X

- Anexe las evidencias fotográficas (**mínimo 4 fotografías**):
- EN ESTE PERIODO SE REALIZO LA VISITA EN EL AREA RURAL DEL CORREGIMIENTO DE CHURIDO PUEBLO, REALICE DOS REUNIONES CON LA CORPORACION CORCULDEPAZ (CORPORACION CULTURAL Y DEPORTIVA LA PAZ) IGUALMENTE CON LA RECTORA DE DICHA INSTITUCION DORIS ELIANA ARCILA TORO CON EL OBJETIVO DE HACER ALIANZAS PARA LOS NIÑOS Y NIÑAS DE DICHA INSTITUCION ENTRENEN BEISBOL Y SOFTBOL Y ESTAMOS PENDIENTE DE UNA VISITA EN LA VEREDA DEL OSITO.



2. IMPLEMENTAR LA MASIFICACIÓN DEPORTIVA MEDIANTE LA ESCOGENCIA DE DEPORTISTAS QUE INTEGRARÁN LA SELECCIÓN MUNICIPAL DE LA DISCIPLINA DEPORTIVA, DE ACUERDO A LOS REGLAMENTOS DE LOS EVENTOS INSTITUCIONALES DE INDEPORTES ANTIOQUIA: JUEGOS ESCOLARES, JUEGOS INTERCOLEGIADOS SUPÉRATE, JUEGOS REGIONALES Y JUEGOS DEPARTAMENTALES.

Instrucción: Relacione en el cuadro el nombre completo de los deportistas que preseleccionó para integrar la selección municipal de la disciplina deportiva, la categoría a la cual pertenecen, la rama y la I.E. o barrio.

RELACIÓN DE DEPORTISTAS PRESELECCIONADOS EN LA DISCIPLINA DEPORTIVA				
Nº	NOMBRE COMPLETO DEL DEPORTISTA	CATEGORÍA	RAMA	INSTITUCIÓN EDUCATIVA / BARRIO
1	JUAN PABLO MORELO MONTERROSA	SUB 12	M	ESTADIO
2	LUIS FERNANDO OROZCO MORENO	SUB 12	M	VILLA HOREB
3	MARTIN ALONSO MORA CASANOVA	SUB 12	M	4 DE JUNIO
4	JEINER SANTIAGO RODRIGUEZ BUELVAS	SUB 12	M	CHURIDO PUEBLO
5	STIBEN ANDRES LOPEZ ARBOLEDA	SUB 12	M	CHURIDO PUEBLO
6	MICHAEL STEVEN MUÑETON ZUÑIGA	SUB 12	M	VILLA HOREB
7	DIEGO ANDRES MUÑETON ZUÑIGA	SUB 15	M	VILLA HOREB
8	JOSE JAVIER RUIZ IBÁÑEZ	SUB 15	M	VILLA HOREB
9	YEISON ANDRES IBARGUEN BENITEZ	SUB 15	M	VILLA HOREB
10	ANTONIO ALEJANDRO HOYOS MELENDRES	SUB 17	M	POLICARPA
11	LUIS CARLOS REALES BAENA	SUB 22	M	1 DE MAYO
12	PEDRO REYES ALTAMIRANDA RENGIFO	SUB 22	M	POLICARPA
13	EIBRAN PEREZ BLANCO	SUB 22	M	EL CONCEJO
14	LUIS ALFONSO RENTERIA MOSQUERA	SUB 22	M	OBRERO
15	LUIS MATEO VALENCIA MORALES	SUB 22	M	OBRERO
16	DIDIER FELIPE CHAVERRA OSPINA	SUB 22	M	PORVENIR
17	JHON EDUAR MARTINEZ GONZALEZ	SUB 22	M	CHURIDO PUEBLO
18	EDUAR AVENDAÑO SUAREZ	SUB 22	M	CHURIDO PUEBLO
19	KEINER SMITH DIAZ CUELLO	JUVENIL	M	CHURIDO PUEBLO
20	NEIDER AVENDAÑO SUAREZ	JUVENIL	M	CHURIDO PUEBLO

3. GARANTIZAR LA FORMACIÓN DEPORTIVA, A TRAVÉS DE UN ADECUADO DESARROLLO DE LAS UNIDADES O SESIONES DE ENTRENAMIENTO, DE ACUERDO A LA ETAPA DE PREPARACIÓN DE LOS DEPORTISTAS.

***Instrucción:** Explicar en una breve reseña, el trabajo realizado en el periodo, de acuerdo al Macro ciclo elaborado y el seguimiento del mismo.*

- **Reseña del trabajo realizado:**

EN ESTE PERIODO PREPARATORIO ETAPA DE LA PREPARACION GENERAL O ACONDICIONAMIENTO FISICO DEL ATLETA SE TRABAJO LA RESISTENCIA CON TROTE DE 20 Y 25 MINUTOS, LA FUERZA CON EN EL TREN INFERIOR CON EL PESO CORPORAL Y BARRAS DE 20 KGS, BATEO CON BATE PESADO, BALONES MEDICINAL Y EL TREN SUPERIOR EJERCICIOS CON BANDAS ELASTICAS Y EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD, TRABAJOS DE EJERCICIOS DE COORDINACIÓN Y EL DESARROLLO BASICO DE LA VELOCIDAD.

NOTA: EN ESTE PERIODO TUVIMOS MUCHOS INCONVENIENTES EN ALGUNAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO POR MOTIVO DEL CONFLICTO DE LAS PANDILLAS JUVENILES HAN COGIDO EL SECTOR DEL DIAMANTE DE BEISBOL DEL BARRIO VILLA HOREB COMO PUNTO DE ENCUENTRO POR AMBOS EXTREMOS PARTE DE ATRÁS DE LA BANAERA LA CHINITA Y POR PARTE DE LA ENTRADA PRINCIPAL DE DICHO ESTADIO, HAY ALGUNOS PADRTES NO QUIEREN DEJAR IR A LOS HIJOS A SEGUIR CON EL PROCESO ESTO PARA MI ES MUY PREOCUPANTE HAY SEMANAS QUE FORMAN HASTA TRES DIAS CONSECUTIVO DICHAS PELEAS A MACHETES UN DIA LOS SOLDADOS ESTUVIERON QUE ESCOLTAR UNOS NIÑOS DESPUES DEL ENTRENAMIENTO.

- Anexe las evidencias fotográficas de las sesiones o unidades de entrenamiento (**mínimo 15 fotos distintas**) y como anexo adicional en físico, las planillas de asistencia de los deportistas a las sesiones de entrenamiento.







4. ELABORAR LOS PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO POR MEDIO DE MACROCICLOS (SEMESTRAL – SE ENTREGA EN EL PRIMER INFORME), Y LOS MESOCICLOS (MENSUAL); QUE DEBERÁN SER ENTREGADOS Y CONCERTADOS CON LA COORDINACIÓN DEPORTIVA Y EL ÁREA TÉCNICA - METODOLÓGICA DEL IMDER APARTADÓ.

***Instrucción:** Se debe adjuntar al informe copia del Mesociclo (mensual), el cual está conformado por los Microciclos (semanales); desarrollados durante el periodo de ejecución de las actividades. Se debe relacionar también el número de Microciclo anexado y el objetivo de cada Microciclo.*

4 Microciclos en este periodo.

MIRCOCICLO 1. Estimular la capacidad física de la resistencia y flexibilidad en todos los jóvenes y niños.

MICROCICLO 2. Estimular la capacidad física de la velocidad y la coordinación en todos los jóvenes y niños.

MICROCICLO 3. Estimular las capacidades físicas de la fuerza, resistencia, coordinación y la flexibilidad en todos los jóvenes y niños.

MICROCICLO 4. Estimular las capacidades físicas de la fuerza, resistencia, coordinación, la velocidad y la flexibilidad en todos los jóvenes y niños.

5. GARANTIZAR DE FORMA PERMANENTE EL FORTALECIMIENTO DE LA RESERVA DEPORTIVA (RELEVO GENERACIONAL - COORDINADA CON EL ENTRENADOR PRINCIPAL, DONDE EXISTAN MÁS DE DOS ENTRENADORES DE LA DISCIPLINA), EN LAS DIFERENTES RAMAS Y CATEGORÍAS DE LA DISCIPLINA DEPORTIVA.

***Instrucción:** Relacione en el cuadro el nombre completo del deportista, así como la categoría, rama, la I.E. o barrio a los cuales pertenece.*

RELACIÓN DE DEPORTISTAS PRESELECCIONADOS EN LA RESERVA DEPORTIVA DE LA DISCIPLINA					
Nº	NOMBRE COMPLETO DEL DEPORTISTA	CATEGORÍA	RAMA	INSTITUCIÓN EDUCATIVA / BARRIO	
1	JUAN PABLO MORELO MONTERROSA	SUB 12	M	ESTADIO	
2	SANTIAGO ANDRES RODRIGUEZ CEBALLOS	SUB 12	M	1 DE MAYO	
3	YEYERSON ANTONIO CASTELLANO CASTELLANO	SUB 12	M	ALFONSO LOPEZ	
4	MICHAEL STEVEN MUÑETON ZUÑIGA	SUB 12	M	VILLA HOREB	

5	DIEGO ANDRES MUÑETON ZUÑIGA	SUB 15	M	VILLA HOREB
6	YEISON ANDRES IBARGUEN BENITEZ	SUB 15	M	VILLA HOREB
7	JOSE JAVIER RUIZ IBAÑEZ	SUB 15	M	VILLA HOREB
8	JEINE3R SANTIAGO RODRIGUEZ BUELVAS	SUB 12	M	CHURIDO PUEBLO
9	STEBEN ANDRES LOPEZ ARBOLEDA	SUB 12	M	CHURIDO PUEBLO
10	MARTIN ALONSO MORA CASANOVA	SUB 12	M	4 DE JUNIO
11	LUIS FERNANDO OROZCO MORENO	SUB 12	M	VILLA HOREB
12	JUAN SEBASTIAN ARAUJO AMAYA	SUB 13	M	SERRANIA
13	MACKIE LUNA SALGADO	SUB 12	M	PORVENIR
14				
15				

6. BRINDAR ACOMPAÑAMIENTO TÉCNICO, DEPORTIVO Y DE COMPETENCIA CUANDO SEA REQUERIDO, A LOS EVENTOS INSTITUCIONALES DEL SECTOR EDUCATIVO DEL MUNICIPIO, PARA DIRECCIONAR A LOS DEPORTISTAS ESTUDIANTES, EN LA CONFORMACIÓN DE LAS SELECCIONES DE JUEGOS ESCOLARES E INTERCOLEGIADOS Y A LOS CLUBES DEPORTIVOS DE LA DISCIPLINA, CON RECONOCIMIENTO DEPORTIVO DEL IMDER APARTADÓ.

Instrucción: Relacione en el cuadro la I.E. o Club Deportivo, las actividades realizadas y el sector donde se brindó el acompañamiento.

N°	INSTITUCIÓN EDUCATIVA O CLUB DEPORTIVO ACOMPAÑADO	ACTIVIDADES DESARROLLADAS	SECTOR (URBANO O RURAL)
1			
2			

- Anexe las evidencias fotográficas del acompañamiento (**mínimo 4 fotografías**).
- EN ESTE MESOCICLO NO SE REALIZO NINGUNA CLSE DE ACOMPAÑAMIENTO YA QUE NO HUBO NINGUNA CLSE DE ACTIVIDAD LOS

DEPORTISTAS ESTAN VOLVIENDO A LAS ACTIVIDADES EN ESTE AÑO 2022 Y POR TAL MOTIVO ESTAMOS EN EL PERIODO PREPARATORIO LA ETAPA PREPARACION DEL ACONDICIONAMIENTO FISICO GENERAL.

7. ASISTIR A LAS CAPACITACIONES, TALLERES, SEMINARIOS O CHARLAS FORMATIVAS, QUE SE REALICEN POR INVITACIÓN DEL IMDER APARTADÓ.

CAPACITACIÓN ASISTIDA	TEMA DE LA CAPACITACIÓN	FECHA DE LA CAPACITACIÓN	ENTIDAD QUE REALIZA LA CAPACITACIÓN

- Anexe las evidencias fotográficas:

EN ESTE PERIODO NO TUVIMOS NINGUNA CLASE DE ACTIVIDAD RELACIONADO A CAPACITACION, TALLERES, SEMINARIOS O CHARLAS.

8. PROMOVER LA CREACIÓN Y LA DINAMIZACIÓN DE LA ESCUELA DE PADRES DE LOS DEPORTISTAS ADSCRITOS A LA DISCIPLINA DEPORTIVA.

Instrucción: Describa las actividades desarrolladas con las escuelas de padres, durante el periodo de ejecución de actividades. Así mismo, anexe evidencias fotográficas.

- Descripción de las actividades de las escuelas de padres:
- EN ESTE PERIODO REALIZAMOS REUNIONES CON ALGUNOS PADRES PRESENCIAL MENTE Y VIA TELEFONICA POR MOTIVO DE MUCHAS SON MADRES SOLTERAS Y TRABAJAN OTRO MOTIVO DE HACER REUNION PRESENCIAL LAS INSTALACIONES DEL ESTADIO DE BEISBOL LLEVAN MAS DE UN MES OCUPADO CON UNA BRIGADA DEL EJERCITO NACIONAL.
- Anexe las evidencias fotográficas:



9. ELABORAR LOS DOCUMENTOS, INFORMES Y DEMÁS INSUMOS QUE SEAN NECESARIOS DENTRO DEL OBJETO CONTRACTUAL O QUE SEAN REQUERIDOS POR EL IMDER APARTADÓ.

***Instructivo:** Mencione los documentos, informes o demás insumos realizados durante el periodo de actividades.*

- **Documentos, informes e insumos anexados:**
- **INFORME DE GESTION DEL MES DE MARZO 2022**
- **PLANILLAS DE ASISTENCIAS**
- **LOS 4 MICROCILOS DE ELABORACION MES DE MARZO 2022**
- **CUENTA DE COBRO**
- **HOJAS DE VIDA DEPORTISTAS**
- **PLANILLA DE PAGO SEGURIDAD SOCIAL**

10. CONSOLIDAR LA BASE DE DATOS DE LOS DEPORTISTAS DE LA DISCIPLINA DEPORTIVA, MEDIANTE FORMATO SUMINISTRADO POR LA COORDINACIÓN DEPORTIVA DEL IMDER APARTADÓ.

***Instrucción:** Mantener actualizada la base de datos de los deportistas, según formato suministrado por el IMDER APARTADÓ y mencionar el número de deportistas a su cargo.*

EN ESTE MESOSICLO ATENDIMOS 39 DEPORTISTAS.

11. PARTICIPAR EN LOS EVENTOS Y ACTIVIDADES LIDERADOS POR EL IMDER APARTADÓ A TRAVÉS DE SUS PROGRAMAS INSTITUCIONALES DE DEPORTE, ACTIVIDAD FÍSICA, RECREACIÓN Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE, PREVIA CONVOCATORIA.

Instrucción:** Describa los eventos o actividades en los que participó durante el periodo de actividades, **anexar registro fotográfico.





- **Eventos o actividades en los que participó:**
- ESTUVIMOS EN EL ACOMPAÑAMIENTO DE LA ENTREGA A LA COMUNIDAD DE LA PLACA POLIDEPORTIVA DEL BARRIO OBRERO BLOQUE UN

A handwritten signature in black ink on a white background. The signature is stylized and appears to be 'Jorge Roldán'.

Firma Contratista

CUENTA DE COBRO N° 001

EL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE APARTADÓ

NIT 900.266.892-1

DEBE A:

NOMBRE: ANGEL AUGUSTO ARRIETA ARTEAGA
CÉDULA DE CIUDADANÍA: 78688947
DIRECCIÓN: BARRIO ESTADIO CALLE 104—C. CRA.102—A
N.110--69
TELÉFONO: 3137020974
CUENTA DE AHORROS: 64541195872 BANCOLOMBIA

LA SUMA DE:

DOS MILLONES TRECIENTOS MIL PESOS M/L (\$2.300.000)

POR CONCEPTO DE:

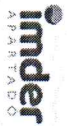
PRIMER PAGO DEL CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N° 036-2022,
QUE TIENE POR OBJETO LA PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA
GESTIÓN EN EL PROCESO DE FORMACIÓN Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
EN LA DISCIPLINA DE BEISBOL.

CORDIALMENTE,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Angel Arrieta', is written over a light blue rectangular background.

ANGEL AUGUSTO ARRIETA ARTEAGA

C.C. 78688947



DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE APARTADÓ
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE APARTADÓ - IMDER
ASISTENCIA SEMANAL A ENTRENAMIENTOS 2022

Código: _____
Versión: _____
Fecha de aprobación: _____
Página: 1 de 1
Vobo. Supervisor - Coordinador Deportivo

DISCIPLINA O MODALIDAD: BEISBOL

ENTRENADOR: ANGEL ARRIETA ARTEAGA

ESCENARIO: ESTADIO DE BEISBOL BARRIO VILLA HOREB

MES: DEL 01-AL-31-03-2022

SEMANA: 1X 2 3 4

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	GÉNERO M/F	EDAD	INSTITUCIÓN EDUCATIVA / BARRIO	GRUPO ÉTNICO	TIPO DE POBLACIÓN	(X) ASISTENCIA (Mes/día)					RESUMEN DEL MICROCILO #12	FIRMA
								28/02/2022	01/03/2022	02/03/2022	03/03/2022	04/03/2022	05/03/2022	
1	YEISON ANDRES IBARGHEN BENITEZ	1027964726	M	15	VILLA HOREB	AFR	INF	X	X	X	X	X	X	YEISON IBARGHEN
2	ERICK ABRAHAN LEAL ROJAS	ACTA N.550	M	12	ESTADIO	MES	VIC	X	X	X	X	X	X	ERICK LEAL
3	JEINNER SANTIAGO RODRIGUEZ BUELVAS	1028006331	M	12	CHURIDO PUEBLO	MES	INF	X	X	X	X	X	X	JEINNER SANTIAGO
4	EDUAR AVENDAÑO SUAREZ	1028041799	M	20	CHURIDO PUEBLO MES	MES	JUV	X	X	X	X	X	X	EDUAR AVENDAÑO
5	DIEGO ANDRES MUÑETON ZUÑIGA	1027965602	M	15	VILLA HOREB	MES	INF	X	X	X	X	X	X	DIEGO MUÑETON
6	JUAN DAVID RUIZ JIMENEZ	1028001391	M	14	VILLA HOREB	MES	INF	X	X	X	X	X	X	JUAN DAVID
7	LUIS FELIPE ACEVEDO UMANES	1032184260	M	13	VILLA HOREB	MES	INF	X	X	X	X	X	X	LUIS FELIPE
8	JAIDER MORENO RENTERIA	1027962637	M	15	VILLA HOREB	AFR	INF	X	X	X	X	X	X	JAIDER MORENO
9	CLEIMER ANDRES PEÑATA ZAMBRANO	1027962674	M	15	VILLA HOREB	MES	INF	X	X	X	X	X	X	CLEIMER PEÑATA
10	MARTIN ALONSO MORA CASANOVA	1028013895	M	11	VILLA HOREB	MES	INF	X	X	X	X	X	X	MARTIN MORA
11	MANUEL ESTEBAN MENDOZA GONZALEZ	1032180553	M	15	OBRERO	MES	INF	X	X	X	X	X	X	MANUEL ESTEBAN
12	MICHAEL STIVEN MUÑETON ZUÑIGA	1028006070	M	12	VILLA HOREB	MES	INF	X	X	X	X	X	X	MICHAEL STIVEN
13	ENILSON GAVIRIA MOSQUERA	1027968343	M	14	CHURIDO PUEBL	AFR	INF	X	X	X	X	X	X	ENILSON GAVIRIA
14	NEIDER AVENDAÑO SUAREZ	1032176850	M	18	CHURIDO PUEBL	MES	JUV	X	X	X	X	X	X	NEIDER AVENDAÑO
15	KEINNER SMITH DIAZ CUELLO	1027951550	M	17	CHURIDO PUEBL	AFR	JUV	X	X	X	X	X	X	KEINNER SMITH
16	JOHAN SEBASTIAN MORENO RENTERIA	1027954812	M	16	VILLA HOREB	AFR	JUV	X	X	X	X	X	X	JOHAN SEBASTIAN
17	HUMBERTO HERNANDEZ CONDE	1062437498	M	14	CHURIDO PUEBL	MES	INF	X	X	X	X	X	X	HUMBERTO HERNANDEZ
18	ANDRES FELIPE AVENDAÑO SUAREZ	1065461299	M	14	CHURIDO PUEBL	MES	INF	X	X	X	X	X	X	ANDRES FELIPE
19	YULIAN JIMENEZ ALTAMIRANDA	1032180247	M	15	CHURIDO PUEBL	MES	INF	X	X	X	X	X	X	YULIAN JIMENEZ
20			M											

GRUPO ÉTNICO: Mestizo (MES) - Afrodescendiente (AFR) - Indígena (IND) - Otros (OTR)

TIPO DE POBLACIÓN: Víctimas (VIC) - En situación de discapacidad (DIS) - Infancia (INF) - Juventud (JUV) - Adulto mayor (ADM)



DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE APARTADÓ
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE APARTADÓ - IMDER
ASISTENCIA SEMANAL A ENTRENAMIENTOS 2022

Código:
Versión:
Fecha de aprobación:
Página: 1 de 1
Vobo. Supervisor - Coordinador Deportivo

DISCIPLINA O MODALIDAD: BEISBOL

ENTRENADOR: ANGEL ARRIETA ARTEAGA

ESCENARIO: ESTADO DE BEISBOL BARRIO VILLA HOREB

MES: 01-AL-31-03-2022

SEMANA: 1 2X 3 4

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	GENERO M/F	EDAD	INSTITUCIÓN EDUCATIVA / BARRIO	GRUPO ÉTNICO	TIPO DE POBLACIÓN	(X) ASISTENCIA (Mes/día)						RESUMEN DEL MICROCILO #12	FIRMA
								07/03/2022	08/03/2022	09/03/2022	10/03/2022	11/03/2022	12/03/2022		
1	JUAN PABLO MORELO MONTERROSA	1155217000	M	10	ESTADIO	MES	INF	X	X		X	X		EN ESTE MICROCILO SE LE ENFASÓ EL TRABAJO ENFASIS AL FUERTE ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD HACIENDO BOMBA EN LA VELOCIDAD DE BASES CORRIDO DE BASES Y TENIDOS CORRIDO EN RELACION A LA VELOCIDAD Y ENTRENAMIENTO EN LA VELOCIDAD PARA LA VELOCIDAD EXTERNA.	Juan Pablo Morelo
2	LUIS VALENCIA MORALES	1001030365	M	19	OBREIRO	MES	JUV	X	X					LUIS VALENCIA MORALES	Luis Valencia
3	YORJAN AGUIRRE SOLARTE	30431441	M	18	OBREIRO	MES	JUV	X	X	X	X	X	X	YORJAN AGUIRRE SOLARTE	Yorjan Aguirre
4	SAMUEL VESGA BURGOS	1027794711	M	16	SANTA MARIA	MES	JUV	X	X		X		X	SAMUEL VESGA BURGOS	Samuel Vesga
5	LUIS FERNANDO OROZCO	1032184706	M	12	VILLA HOREB	MES	INF	X	X	X	X			LUIS FERNANDO OROZCO	Luis Orozco
6	MACKIE LUNA SALGADO	1045512958	M	12	PORVENIR	MES	INF	X	X	X	X			MACKIE LUNA SALGADO	Mackie Luna
7	SANTIAGO RODRIGUEZ CEBALLOS	ACTA N.28	M	12	1 DE MAYO	MES	INF	X	X	X				SANTIAGO RODRIGUEZ CEBALLOS	Santiago Rodriguez
8	ALEJANDRO MARQUEZ ALMANZA	1001027913	M	19	POLICARPA	MES	JUV	X	X	X	X			ALEJANDRO MARQUEZ ALMANZA	Alejandro Marquez
9	ANTONIO ALEJANDRO HOYOS MELENDRES	1078922523	M	16	POLICARPA	MES	JUV	X	X	X	X	X	X	ANTONIO ALEJANDRO HOYOS MELENDRES	Antonio Hoyos
10	PEDRO REY ALTAMIRANDA RENGIFO	1042732308	M	18	POLICARPA	MES	JUV	X	X	X	X	X	X	PEDRO REY ALTAMIRANDA RENGIFO	Pedro Rey
11	JOSE JAVIER RUIZ IBÁÑEZ	1073983752	M	15	VILLA HOREB	MES	INF	X	X	X	X		X	JOSE JAVIER RUIZ IBÁÑEZ	Jose Ruiz
12	HECTOR CARABALLO LOPEZ	ACTA N.45	M	12	OBREIRO	MES	INF	X	X	X				HECTOR CARABALLO LOPEZ	Hector Caraballo
13	JUAN SEBASTIAN ARAUJO AMAYA	1063154829	M	13	SERRANIA	MES	INF	X	X	X	X			JUAN SEBASTIAN ARAUJO AMAYA	Juan Araujo
14	LUIS CARLOS REALES BAENA	1001504055	M	19	1 DE MAYO	MES	JUV	X	X	X	X		X	LUIS CARLOS REALES BAENA	Luis Baena
15	EIBRAN PEREZ BLANCO	1001836255	M	19	CONCEJO	MES	JUV	X	X	X	X			EIBRAN PEREZ BLANCO	Eibrán Perez
16	STEBEN ANDRES LOPEZ ARBOLEDA	1153213777	M	13	CHURIDO PUEBLO	ARR	INF	X	X	X				STEBEN ANDRES LOPEZ ARBOLEDA	Steban Lopez
17	YEFERSON CASTELLANO CASTELLANO	33116026	M	11	ALFONSO LOPEZ	MES	VIC	X	X	X	X	X	X	YEFERSON CASTELLANO CASTELLANO	Yeferson Castellano
18	DIDIER FELIPE CHAVERRA OSPINA	1001034356	M	19	PORVENIR	MES	JUV	X	X	X	X			DIDIER FELIPE CHAVERRA OSPINA	Didier Chaverra
19	JHON EDUAR MARTINEZ GONZALEZ	1192921248	M	19	CHURIDO PUEBLO	MES	JUV	X	X	X				JHON EDUAR MARTINEZ GONZALEZ	Jhon Martinez
20	LUIS ALFONSO RENTERIA MOSQUERA	1007898653	M	22	OBREIRO	AFR	JUV	X	X	X	X	X	X	LUIS ALFONSO RENTERIA MOSQUERA	Luis Renteria

GRUPO ÉTNICO: Mestizo (MES) - Afrodescendiente (AFR) - Indígena (IND) - Otros (OTR)
TIPO DE POBLACIÓN: Víctimas (VIC) - En situación de discapacidad (DIS) - Infancia (INF) - Juventud (JUV) - Adulto mayor (ADM)



DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE APARTADÓ
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE APARTADÓ - IMDER
ASISTENCIA SEMANAL A ENTRENAMIENTOS 2022

Código:
Versión:
Fecha de aprobación:
Página: 1 de 1
Vobo, Supervisor - Coordinador Deportivo

DISCIPLINA O MODALIDAD: BEISBOL

ENTRENADOR: ANGEL ARRIETA ARTEAGA

ESCENARIO: ESTADO DE BEISBOL BARRIO VILLA HOREB

MES: DEL 01-AL-31-03-2022

SEMANA: 1 2x 3 4

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	GENERO M/F	EDAD	INSTITUCIÓN EDUCATIVA / BARRIO	GRUPO ÉTNICO	TIPO DE POBLACIÓN	(X) ASISTENCIA (Mes/día)						RESUMEN DEL MICROCICLO #12	FIRMA
								07/03/2022	08/03/2022	09/03/2022	10/03/2022	11/03/2022	12/03/2022		
1	YEISON ANDRES IBARGUEN BENTEEZ	1027964726	M	15	VILLA HOREB	AFR	INF	X	X	X	X	X	X	EN ESTE MICROCICLO SE TRABAJÓ ENFASIS AL	YEISON IBARGUEN
2	ERICK ABRAHAN LEAL ROJAS	ACTA N.550	M	12	ESTADIO	MES	VIC	X	X	X	X			TRABAJO CERTIFICADO DE	ERICK LEAL
3	JEINNER SANTIAGO RODRIGUEZ BUELVAS	1028006331	M	12	CHURIDO PUEBLO	MES	INF	X	X	X	X	X	X	LA VELOCIDAD HACIENDO	JEINNER SANTIAGO
4	EDUAR AVENDAÑO SUAREZ	1028041799	M	20	CHURIDO PUEBLO MES	MES	JUV	X		X		X	X	CORREDA DE BASES Y	EDUAR AVENDAÑO
5	DIEGO ANDRES MUÑETON ZUÑIGA	1027965602	M	15	VILLA HOREB	MES	INF	X	X	X	X	X	X	TRABAJOS COLECTIVOS EN	DIEGO MUÑETON
6	JUAN DAVID RUZ JIMENEZ	102800191	M	14	VILLA HOREB	MES	INF	X	X	X	X	X	X	RELACION A LA FORTALEZA	JUAN DAVID
7	LUIS FELIPE ACEVEDO UMANES	1032184260	M	13	VILLA HOREB	MES	INF	X	X	X		X		DE LA FORTALEZA	LUIS FELIPE
8	JAIDER MORENO RENTERIA	1027962637	M	15	VILLA HOREB	AFR	INF	X	X	X	X			DE LA FORTALEZA	JAIDER MORENO
9	CLEIMER ANDRES PEÑATA ZAMBRANO	1027962674	M	15	VILLA HOREB	MES	INF		X	X	X	X	X	DE LA FORTALEZA	CLEIMER PEÑATA
10	MARTIN ALONSO MORA CASANOVA	1028013895	M	11	VILLA HOREB	MES	INF	X	X		X	X	X	DE LA FORTALEZA	MARTIN MORA
11	MANUEL ESTEBAN MENDOZA GONZALEZ	1032180553	M	15	OBRERO	MES	INF	X	X	X	X	X		DE LA FORTALEZA	MANUEL ESTEBAN
12	MICHAEL STIVEN MUÑETON ZUÑIGA	1028006070	M	12	VILLA HOREB	MES	INF	X	X	X		X		DE LA FORTALEZA	MICHAEL STIVEN
13	ENILSON GAVIRIA MOSQUERA	1027998343	M	14	CHURIDO PUEBL	AFR	INF	X	X	X	X	X		DE LA FORTALEZA	ENILSON GAVIRIA
14	NEIDER AVENDAÑO SUAREZ	1032176850	M	18	CHURIDO PUEBL	MES	JUV	X	X	X	X	X		DE LA FORTALEZA	NEIDER AVENDAÑO
15	KEINNER SMITH DIAZ CUELLO	1027951550	M	17	CHURIDO PUEBL	AFR	JUV	X		X		X		DE LA FORTALEZA	KEINNER SMITH
16	JOHAN SEBASTIAN MORENO RENTERIA	1027954812	M	16	VILLA HOREB	AFR	JUV		X	X	X	X	X	DE LA FORTALEZA	JOHAN SEBASTIAN
17	HUMBERTO HERNANDEZ CONDE	1062437498	M	14	CHURIDO PUEBL	MES	INF	X		X	X	X		DE LA FORTALEZA	HUMBERTO HERNANDEZ
18	ANDRES FELIPE AVENDAÑO SUAREZ	1069481299	M	14	CHURIDO PUEBL	MES	INF	X	X	X	X	X		DE LA FORTALEZA	ANDRES FELIPE
19	YULIAN JIMENEZ ALTAMIRANDA	1032180247	M	15	CHURIDO PUEBL	MES	INF	X	X	X	X	X		DE LA FORTALEZA	YULIAN JIMENEZ
20			M												

GRUPO ÉTNICO: Mestizo (MES) - Afrodescendiente (AFR) - Indígena (IND) - Otras (OTR)
TIPO DE POBLACIÓN: Víctimas (VIC) - En situación de discapacidad (DIS) - Infancia (INF) - Juventud (JUV) - Adulto mayor (ADM)



DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE APARTADO
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE APARTADO - IMDER
ASISTENCIA SEMANAL A ENTRENAMIENTOS 2022

Código:
Versión:
Fecha de aprobación:
Página: 1 de 1
VoBo. Supervisor - Coordinador Deportivo

DISCIPLINA O MODALIDAD: BEISBOL

ENTRENADOR: ANGEL ARRIETA ARTEAGA

ESCENARIO: ESTADIO DE BEISBOL BARRIO VILLA HOREB

MES: 01-AL-31-03-2022

SEMANA: 1 2 3X 4

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	GENERO M/F	EDAD	INSTITUCIÓN EDUCATIVA / BARRIO	GRUPO ÉTNICO	TIPO DE POBLACIÓN	(1) ASISTENCIA (Mes/día)					RESUMEN DEL MICROCIclo #12	FIRMA
								14/03/2022	15/03/2022	16/03/2022	17/03/2022	18/03/2022		
								X	X	X	X	X		
1	JUAN PABLO MORELO MONTERROSA	1155217000	M	10	ESTADIO	MES INF	X	X	X	X	X	X		
2	LUIS VALENCIA MORALES	1001030365	M	19	OBREIRO	MES JUV	X	X	X					
3	YORJAN AGUIRRE SOLARTE	30431441	M	18	OBREIRO	MES JUV	X	X	X					
4	SAMUEL VESGA BURGOS	1027794711	M	16	SANTA MARIA	MES JUV	X	X	X				X	
5	LUIS FERNANDO OROZCO	1032184706	M	12	VILLA HOREB	MES INF	X	X	X					
6	MACKIE LUNA SALGADO	1045512958	M	12	PORVENIR	MES INF	X	X	X					
7	SANTIAGO RODRIGUEZ CEBALLOS	ACTA N.28	M	12	1 DE MAYO	MES INF	X	X	X					
8	ALEJANDRO MARQUEZ ALMANZA	1001027913	M	19	POLICARPA	MES JUV	X	X	X					
9	ANTONIO ALEJANDRO HOYOS MELENDRES	1078922523	M	16	POLICARPA	MES JUV	X	X	X	X	X	X		
10	PEDRO REY ALTAMIRANDA RENGIFO	1042732308	M	18	POLICARPA	MES JUV	X	X	X	X	X			
11	JOSE JAVIER RUIZ IBAÑEZ	1073983752	M	15	VILLA HOREB	MES INF	X	X	X			X		
12	HECTOR CARABALLO LOPEZ	ACTA N.45	M	12	OBREIRO	MES INF	X	X	X					
13	JUAN SEBASTIAN ARAUJO AMAYA	1063154829	M	13	SERRANIA	MES INF	X	X	X					
14	LUIS CARLOS REALES BAENA	1001504055	M	19	1 DE MAYO	MES JUV	X	X	X			X		
15	EIBRAN PEREZ BLANCO	1001836255	M	19	CONCEJO	MES JUV	X	X	X					
16	STEBEN ANDRES LOPEZ ARBOLEDA	1153213777	M	13	CHURIDO PUEBLO	ARR INF	X	X	X					
17	YEFERSON CASTELLANO CASTELLANO	33116026	M	11	ALFONSO LOPEZ	MES VIC	X	X	X	X	X			
18	DIDIER FELIPE CHAVERRA OSPINA	1001034356	M	19	PORVENIR	MES JUV	X	X	X					
19	JHON EDUAR MARTINEZ GONZALEZ	1193921248	M	19	CHURIDO PUEBLO	MES JUV	X	X	X					
20	LUIS ALFONSO RENTERIA MOSQUERA	1007898653	M	22	OBREIRO	AFR JUV	X	X	X					

EN ESTE MICROCIclo SE TRABAJÓ, ENFATIZANDO LA RESISTENCIA CON LOS LANZADORES Y RECEPTORES, HICIERON ENTRENAMIENTO DE SU BATEO, SOSTIENDO A DISTANCIA DE 90, 120 Y 180 PIES.

(Firmas de los jugadores y entrenador)
Juan Pablo Morelo
Luis Valencia Morales
Yorjan Aguirre Solarte
Samuel Vesga Burgos
Luis Fernando Orozco
Mackie Luna Salgado
Santiago Rodriguez Ceballos
Antonio Alejandro Hoyos Melendres
Pedro Rey Altamiranda Rengifo
Jose Javier Ruiz Ibanez
Hector Caraballo Lopez
Juan Sebastian Araujo Amaya
Luis Carlos Reales Baena
Eibran Perez Blanco
Steben Andres Lopez Arboleda
Yeferson Castellano Castellano
Didier Felipe Chaverra Ospina
Jhon Eduar Martinez Gonzalez
Luis Alfonso Renteria Mosquera



DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE APARTADO
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE APARTADO - IMDER
ASISTENCIA SEMANAL A ENTRENAMIENTOS 2022

Código:
Versión:
Fecha de aprobación:
Página: 1 de 1
Vobo. Supervisor - Coordinador Deportivo

DISCIPLINA O MODALIDAD: BÉISBOL

ENTRENADOR: ANGEL ARRIETA ARTEAGA

ESCENARIO: ESTADO DE BÉISBOL BARRIO VILLA HOREB

MES: DEL 01-AL-31-03-2022

SEMANA: 1 2 3x 4

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	GENERO M / F	EDAD	INSTITUCIÓN EDUCATIVA / BARRIO	GRUPO ÉTNICO	TIPO DE POBLACIÓN	(X) ASISTENCIA (Mes/día)					RESUMEN DEL MICROCILO #12	FIRMA	
								14/03/2022	15/03/2022	16/03/2022	17/03/2022	18/03/2022			
								19/03/2022							
1	YEISON ANDRES IBARGHUEN BENITEZ	1027964726	M	15	VILLA HOREB	AFR	INF		X	X	X	X	X	EN ESTE MICROCILO SE TRABAJÓ EN FASES LA RESISTENCIA CON LOS LANZADORES Y RECEPTORES HACIENDO FUERTE ÉNFASIS EN SU DESTACAR A JAIER MORENO	Yeison Ibarquin
2	ERICK ABRAHAN LEAL ROJAS	ACTA N.550	M	12	ESTADIO	MES	VIC	X	X	X	X				Erick Leal
3	JEINNER SANTIAGO RODRIGUEZ BUELVAS	1028006331	M	12	CHURIDO PUEBLO	MES	INF	X	X	X	X				Jeinner Santiago
4	EDUAR AVENDAÑO SUAREZ	1028041799	M	20	CHURIDO PUEBLO MES	JUV	X	X	X	X					Eduar Avendano
5	DIEGO ANDRES MUÑETON ZUÑIGA	1027965602	M	15	VILLA HOREB	MES	INF	X	X	X	X	X	X		Diego Munton
6	JUAN DAVID RUIZ JIMENEZ	102800191	M	14	VILLA HOREB	MES	INF	X	X	X	X	X	X		Juan David
7	LUIS FELIPE ACEVEDO UMANES	1032184260	M	13	VILLA HOREB	MES	INF	X	X	X					Luis Felipe
8	JAIER MORENO RENTERIA	1027962637	M	15	VILLA HOREB	AFR	INF	X	X	X	X				Jaiер Moreno
9	CLEIMER ANDRES PEÑATA ZAMBRANO	1027962674	M	15	VILLA HOREB	MES	INF	X	X	X	X	X	X		Cleimer Peñata
10	MARTIN ALONSO MORA CASANOVA	1028013895	M	11	VILLA HOREB	MES	INF	X	X	X			X		Martin Mora
11	MANUEL ESTEBAN MENDOZA GONZALEZ	1032180553	M	15	OBREIRO	MES	INF	X	X	X	X				Manuel Esteban
12	MICHAEL STIVEN MUÑETON ZUÑIGA	1028006070	M	12	VILLA HOREB	MES	INF	X	X	X					Michael Steven
13	ENILSON GAVIRIA MOSQUERA	1027998343	M	14	CHURIDO PUEBL	AFR	INF	X		X	X				Enilson Gaviria
14	NEIDER AVENDAÑO SUAREZ	1032176850	M	18	CHURIDO PUEBL	MES	JUV	X	X	X	X				Neider Avendano
15	KEINNER SMITH DIAZ CUELLO	1027951550	M	17	CHURIDO PUEBL	AFR	JUV	X	X	X	X				Keinner Smith
16	JOHAN SEBASTIAN MORENO RENTERIA	1027954812	M	16	VILLA HOREB	AFR	JUV	X	X	X	X	X	X		Johan Sebastian
17	HUMBERTO HERNANDEZ CONDE	1062437498	M	14	CHURIDO PUEBL	MES	INF	X	X	X	X				Humberto
18	ANDRES FELIPE AVENDAÑO SUAREZ	1069481299	M	14	CHURIDO PUEBL	MES	INF	X	X	X					Andres Avendano
19	YULIAN JIMENEZ ALTAMIRANDA	1032180247	M	15	CHURIDO PUEBL	MES	INF	X	X	X	X				Yulian Jimenez
20			M												

GRUPO ÉTNICO: Mestizo (MES) - Afrodescendiente (AFR) - Indígena (IND) - Otros (OTR)

TIPO DE POBLACIÓN: Víctimas (VIC) - En situación de discapacidad (DIS) - Infancia (INF) - Juventud (JUV) - Adulto mayor (ADM)

GRUPO ÉTNICO: Mestizo (MES) - Afrodescendiente (AFR) - Indígena (IND) - Otros (OTR)
TIPO DE POBLACIÓN: Víctimas (VIC) - En situación de discapacidad (DIS) - Infancia (INF) - Juventud (JUV) - Adulto mayor (ADM)



DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE APARTADÓ
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE APARTADÓ - IMDER
ASISTENCIA SEMANAL A ENTRENAMIENTOS 2022

Código:
Versión:
Fecha de aprobación:
Página: 1 de 1
Vobo. Supervisor - Coordinador Deportivo

DISCIPLINA O MODALIDAD: BEISBOL

ENTRENADOR: ANGEL ARIETA ARTEAGA

ESCENARIO: ESTADIO DE BEISBOL BARRIO VILLA HOREB

MES: 01-AL-31-03-2022

SEMANA: 1 2 3 4X

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	GENERO M/F	EDAD	INSTITUCIÓN EDUCATIVA / BARRIO	GRUPO ÉTNICO	TIPO DE POBLACIÓN	(X) ASISTENCIA (Mes/día)						RESUMEN DEL MICROCICLO #12	FIRMA
								21/03/2022	22/03/2022	23/03/2022	24/03/2022	25/03/2022	26/03/2022		
								X	X	X	X	X	X		
1	JUAN PABLO MORELO MONTERROSA	1155217000	M	10	ESTADIO	MES INF	JUV	X	X	X	X	X	X	EN ESTE MICROCICLO SE TRABAJÓ EN FUERTE ENTRENAMIENTO DE LAS 4 CONDICIONES FÍSICAS, HACIENDO TRABAJOS EN LA ROTACIÓN DE EJERCICIOS EN 4 ESTACIONES, ENTRENANDO EN EL BATEDOR CON PESADO, BATEO SUPLENDO COORDINACIÓN.	Juan Pablo Morelo
2	LUIS VALENCIA MORALES	1001030365	M	19	OBREIRO	MES JUV	JUV	X	X	X	X	X	X	SE TRABAJÓ EN FUERTE ENTRENAMIENTO DE LAS 4 CONDICIONES FÍSICAS, HACIENDO TRABAJOS EN LA ROTACIÓN DE EJERCICIOS EN 4 ESTACIONES, ENTRENANDO EN EL BATEDOR CON PESADO, BATEO SUPLENDO COORDINACIÓN.	Luis Valencia
3	YORJAN AGUIRRE SOLARTE	30431441	M	18	OBREIRO	MES JUV	JUV	X	X	X	X	X	X	SE TRABAJÓ EN FUERTE ENTRENAMIENTO DE LAS 4 CONDICIONES FÍSICAS, HACIENDO TRABAJOS EN LA ROTACIÓN DE EJERCICIOS EN 4 ESTACIONES, ENTRENANDO EN EL BATEDOR CON PESADO, BATEO SUPLENDO COORDINACIÓN.	Yorjan Aguirre
4	SAMUEL VESGA BURGOS	1027794711	M	16	SANTA MARIA	MES JUV	JUV	X	X	X	X	X	X	SE TRABAJÓ EN FUERTE ENTRENAMIENTO DE LAS 4 CONDICIONES FÍSICAS, HACIENDO TRABAJOS EN LA ROTACIÓN DE EJERCICIOS EN 4 ESTACIONES, ENTRENANDO EN EL BATEDOR CON PESADO, BATEO SUPLENDO COORDINACIÓN.	Samuel Vesga
5	LUIS FERNANDO OROZCO	1032184706	M	12	VILLA HOREB	MES INF	JUV	X	X	X	X	X	X	SE TRABAJÓ EN FUERTE ENTRENAMIENTO DE LAS 4 CONDICIONES FÍSICAS, HACIENDO TRABAJOS EN LA ROTACIÓN DE EJERCICIOS EN 4 ESTACIONES, ENTRENANDO EN EL BATEDOR CON PESADO, BATEO SUPLENDO COORDINACIÓN.	Luis Fernando Orozco
6	MACKIE LUNA SALGADO	1045512958	M	12	PORVENIR	MES INF	JUV	X	X	X	X	X	X	SE TRABAJÓ EN FUERTE ENTRENAMIENTO DE LAS 4 CONDICIONES FÍSICAS, HACIENDO TRABAJOS EN LA ROTACIÓN DE EJERCICIOS EN 4 ESTACIONES, ENTRENANDO EN EL BATEDOR CON PESADO, BATEO SUPLENDO COORDINACIÓN.	Mackie Luna
7	SANTIAGO RODRIGUEZ CEBALLOS	ACTA N.28	M	12	1 DE MAYO	MES INF	JUV	X	X	X	X	X	X	SE TRABAJÓ EN FUERTE ENTRENAMIENTO DE LAS 4 CONDICIONES FÍSICAS, HACIENDO TRABAJOS EN LA ROTACIÓN DE EJERCICIOS EN 4 ESTACIONES, ENTRENANDO EN EL BATEDOR CON PESADO, BATEO SUPLENDO COORDINACIÓN.	Santiago Rodriguez
8	ALEJANDRO MARQUEZ ALMANZA	1001027913	M	19	POLICARPA	MES JUV	JUV	X	X	X	X	X	X	SE TRABAJÓ EN FUERTE ENTRENAMIENTO DE LAS 4 CONDICIONES FÍSICAS, HACIENDO TRABAJOS EN LA ROTACIÓN DE EJERCICIOS EN 4 ESTACIONES, ENTRENANDO EN EL BATEDOR CON PESADO, BATEO SUPLENDO COORDINACIÓN.	Alejandro Marquez
9	ANTONIO ALEJANDRO HOYOS MELENDRES	1078922523	M	16	POLICARPA	MES JUV	JUV	X	X	X	X	X	X	SE TRABAJÓ EN FUERTE ENTRENAMIENTO DE LAS 4 CONDICIONES FÍSICAS, HACIENDO TRABAJOS EN LA ROTACIÓN DE EJERCICIOS EN 4 ESTACIONES, ENTRENANDO EN EL BATEDOR CON PESADO, BATEO SUPLENDO COORDINACIÓN.	Antonio H.
10	PEDRO REY ALTAMIRANDA RENGIFO	1042732308	M	18	POLICARPA	MES JUV	JUV	X	X	X	X	X	X	SE TRABAJÓ EN FUERTE ENTRENAMIENTO DE LAS 4 CONDICIONES FÍSICAS, HACIENDO TRABAJOS EN LA ROTACIÓN DE EJERCICIOS EN 4 ESTACIONES, ENTRENANDO EN EL BATEDOR CON PESADO, BATEO SUPLENDO COORDINACIÓN.	Pedro Rey
11	JOSE JAVIER RUIZ IBÁÑEZ	107393752	M	15	VILLA HOREB	MES INF	JUV	X	X	X	X	X	X	SE TRABAJÓ EN FUERTE ENTRENAMIENTO DE LAS 4 CONDICIONES FÍSICAS, HACIENDO TRABAJOS EN LA ROTACIÓN DE EJERCICIOS EN 4 ESTACIONES, ENTRENANDO EN EL BATEDOR CON PESADO, BATEO SUPLENDO COORDINACIÓN.	Jose Javier Ruiz
12	HECTOR CARABALLO LOPEZ	ACTA N.45	M	12	OBREIRO	MES INF	JUV	X	X	X	X	X	X	SE TRABAJÓ EN FUERTE ENTRENAMIENTO DE LAS 4 CONDICIONES FÍSICAS, HACIENDO TRABAJOS EN LA ROTACIÓN DE EJERCICIOS EN 4 ESTACIONES, ENTRENANDO EN EL BATEDOR CON PESADO, BATEO SUPLENDO COORDINACIÓN.	Hector Caraballo
13	JUAN SEBASTIAN ARAUJO AMAYA	1063154829	M	13	SERRANIA	MES INF	JUV	X	X	X	X	X	X	SE TRABAJÓ EN FUERTE ENTRENAMIENTO DE LAS 4 CONDICIONES FÍSICAS, HACIENDO TRABAJOS EN LA ROTACIÓN DE EJERCICIOS EN 4 ESTACIONES, ENTRENANDO EN EL BATEDOR CON PESADO, BATEO SUPLENDO COORDINACIÓN.	Juan Sebastian Araujo
14	LUIS CARLOS REALES BAENA	1001504055	M	19	1 DE MAYO	MES JUV	JUV	X	X	X	X	X	X	SE TRABAJÓ EN FUERTE ENTRENAMIENTO DE LAS 4 CONDICIONES FÍSICAS, HACIENDO TRABAJOS EN LA ROTACIÓN DE EJERCICIOS EN 4 ESTACIONES, ENTRENANDO EN EL BATEDOR CON PESADO, BATEO SUPLENDO COORDINACIÓN.	Luis Carlos Reales
15	EIBRAN PEREZ BLANCO	1001836255	M	19	CONCEJO	MES JUV	JUV	X	X	X	X	X	X	SE TRABAJÓ EN FUERTE ENTRENAMIENTO DE LAS 4 CONDICIONES FÍSICAS, HACIENDO TRABAJOS EN LA ROTACIÓN DE EJERCICIOS EN 4 ESTACIONES, ENTRENANDO EN EL BATEDOR CON PESADO, BATEO SUPLENDO COORDINACIÓN.	Eibrán Perez
16	STEBEN ANDRES LOPEZ ARBOLEDA	1153213777	M	13	CHURIDO PUEBLO	MES ARR	INF	X	X	X	X	X	X	SE TRABAJÓ EN FUERTE ENTRENAMIENTO DE LAS 4 CONDICIONES FÍSICAS, HACIENDO TRABAJOS EN LA ROTACIÓN DE EJERCICIOS EN 4 ESTACIONES, ENTRENANDO EN EL BATEDOR CON PESADO, BATEO SUPLENDO COORDINACIÓN.	Stebén Lopez
17	YEFERSON CASTELLANO CASTELLANO	33116026	M	11	ALFONSO LOPEZ	MES VIC	JUV	X	X	X	X	X	X	SE TRABAJÓ EN FUERTE ENTRENAMIENTO DE LAS 4 CONDICIONES FÍSICAS, HACIENDO TRABAJOS EN LA ROTACIÓN DE EJERCICIOS EN 4 ESTACIONES, ENTRENANDO EN EL BATEDOR CON PESADO, BATEO SUPLENDO COORDINACIÓN.	Yeferson Castellano
18	DIDIER FELIPE CHAYERA OSPINA	1001034356	M	19	PORVENIR	MES JUV	JUV	X	X	X	X	X	X	SE TRABAJÓ EN FUERTE ENTRENAMIENTO DE LAS 4 CONDICIONES FÍSICAS, HACIENDO TRABAJOS EN LA ROTACIÓN DE EJERCICIOS EN 4 ESTACIONES, ENTRENANDO EN EL BATEDOR CON PESADO, BATEO SUPLENDO COORDINACIÓN.	Didier Felipe Chayera
19	JHON EDUAR MARTINEZ GONZALEZ	1192921248	M	19	CHURIDO PUEBLO	MES JUV	JUV	X	X	X	X	X	X	SE TRABAJÓ EN FUERTE ENTRENAMIENTO DE LAS 4 CONDICIONES FÍSICAS, HACIENDO TRABAJOS EN LA ROTACIÓN DE EJERCICIOS EN 4 ESTACIONES, ENTRENANDO EN EL BATEDOR CON PESADO, BATEO SUPLENDO COORDINACIÓN.	Jhon Eduar Martinez
20	LUIS ALFONSO RENTERIA MOSQUERA	1007898653	M	22	OBREIRO	MES AFR	JUV	X	X	X	X	X	X	SE TRABAJÓ EN FUERTE ENTRENAMIENTO DE LAS 4 CONDICIONES FÍSICAS, HACIENDO TRABAJOS EN LA ROTACIÓN DE EJERCICIOS EN 4 ESTACIONES, ENTRENANDO EN EL BATEDOR CON PESADO, BATEO SUPLENDO COORDINACIÓN.	Luis Alfonso Renteria

GRUPO ÉTNICO: Mestizo (MES) - Afrodescendiente (AFR) - Indígena (IND) - Otros (OTR)
TIPO DE POBLACIÓN: Víctimas (VIC) - En situación de discapacidad (DIS) - Infancia (INF) - Juventud (JUV) - Adulto mayor (ADM)



DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE APARTADÓ
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE APARTADÓ - IMDER
ASISTENCIA SEMANAL A ENTRENAMIENTOS 2022

Código:
Versión:
Fecha de aprobación:
Página: 1 de 1
Vobo, Supervisor - Coordinador Deportivo

DISCIPLINA O MODALIDAD: BEISBOL

ENTRENADOR: ANGEL ARRIETA ARTEAGA

ESCENARIO: ESTADO DE BEISBOL BARRIO VILLA HOREB

MES: DEL 01-AL-31-03-2022

SEMANA: 1 2 3 4x

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	GENERO M/F	EDAD	INSTITUCIÓN EDUCATIVA / BARRIO	GRUPO ÉTNICO	TIPO DE POBLACIÓN	(X) ASISTENCIA (Mesa día)						RESUMEN DEL MICROCILO #12	FIRMA
								21/03/2022	22/03/2022	23/03/2022	24/03/2022	25/03/2022	26/03/2022		
1	YEISON ANDRES IBARGHEN BENTIEZ	1027964726	M	15	VILLA HOREB	AFR	INF	X	X	X	X	X	X	EU ESTE MICROCILO SE TRABAJÓ EN FUERTE ENTRENAMIENTO DE LA 4 CONDICIÓN DE FÍSICA, HACIENDO TRABAJOS EN LA ROTACIÓN DE EJERCICIOS EN 4 ESTACIONES, PERTENECIENDO EN EL BATEO COLECTIVO CON BATE VARIADO SEGUN SU PESO CORPORA.	Yeison Ibarghen Victor Ibarghen
2	ERICK ABRAHAN LEAL ROJAS	ACTA N.550	M	12	ESTADIO	MES	VIC	X	X	X	X				Yann Santiago Eduar Avendaño
3	JEINNER SANTIAGO RODRIGUEZ BUELVAS	1028006331	M	12	CHURIDO PUEBLO	MES	INF	X	X	X	X	X	X		Diego Muñeton
4	EDUAR AVENDAÑO SUAREZ	1028041799	M	20	CHURIDO PUEBLO	MES	JUV	X	X	X	X	X	X		Juan David
5	DIEGO ANDRES MUÑETON ZUÑIGA	1027965602	M	15	VILLA HOREB	MES	INF	X	X	X	X	X	X		Luis Felipe
6	JUAN DAVID RUZ JIMENEZ	102800191	M	14	VILLA HOREB	MES	INF	X	X	X	X	X	X		Cleimer Moreno
7	LUIS FELIPE ACEVEDO UMANES	1032184260	M	13	VILLA HOREB	MES	INF	X	X	X	X	X	X		Martin Mora
8	JAIDER MORENO RENTERIA	1027962637	M	15	VILLA HOREB	AFR	INF	X	X	X	X	X	X		Manuel Esteban
9	CLEIMER ANDRES PEÑATA ZAMBRANO	1027962674	M	15	VILLA HOREB	MES	INF	X	X	X	X	X	X		Enilson Gaviria
10	MARTIN ALONSO MORA CASANOVA	1028013895	M	11	VILLA HOREB	MES	INF	X	X	X	X	X	X		Manuel Esteban
11	MANUEL ESTEBAN MENDOZA GONZALEZ	1032180553	M	15	OBREIRO	MES	INF	X	X	X	X	X	X		Enilson Gaviria
12	MICHAEL STIVEN MUÑETON ZUÑIGA	1028006070	M	12	VILLA HOREB	MES	INF	X	X	X	X	X	X		Manuel Esteban
13	ENILSON GAVIRIA MOSQUERA	1027998343	M	14	CHURIDO PUEBL	AFR	INF	X	X	X	X	X	X		Manuel Esteban
14	NEIDER AVENDAÑO SUAREZ	1032176850	M	18	CHURIDO PUEBL	MES	JUV	X	X	X	X	X	X		Manuel Esteban
15	KEINNER SMITH DIAZ CUELLO	1027951550	M	17	CHURIDO PUEBL	AFR	JUV	X	X	X	X	X	X		Manuel Esteban
16	JOHAN SEBASTIAN MORENO RENTERIA	1027954812	M	16	VILLA HOREB	AFR	JUV	X	X	X	X	X	X		Manuel Esteban
17	HUMBERTO HERNANDEZ CONDE	1062437498	M	14	CHURIDO PUEBL	MES	INF	X	X	X	X	X	X		Manuel Esteban
18	ANDRES FELIPE AVENDAÑO SUAREZ	1069481299	M	14	CHURIDO PUEBL	MES	INF	X	X	X	X	X	X		Manuel Esteban
19	YULIAN JIMENEZ ALTAMIRANDA	1032180247	M	15	CHURIDO PUEBL	MES	INF	X	X	X	X	X	X		Manuel Esteban
20			M												

GRUPO ÉTNICO: Mestizo (MES) - Afrodescendiente (AFR) - Indígena (IND) - Otros (OTR)
TIPO DE POBLACIÓN: Víctimas (VIC) - En situación de discapacidad (DIS) - Infancia (INF) - Juventud (JUV) - Adulto mayor (ADM)

Plantilla Microciclo De Trabajo

Microciclo Numero: 1

Fecha inicio: 28/02/2022

Fecha terminación: 06/03/2022

Unidades de Entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente

Objetivo general del microciclo: Estimular la capacidad física de la resistencia, flexibilidad, la fuerza, velocidad y la coordinación, trabajamos con los niños y jóvenes por medio de ejercicios dirigidos por el deporte del beisbol, logrando incentivarlos a la práctica de la actividad física, respetando los protocolos de bioseguridad en esta pandemia.

Introducción general a la Unidad de entrenamiento: Se le informa de manera clara y concreta a los deportistas sobre el objetivo sesión, los ejercicios a realizar y la importancia de estos con respecto al plan de trabajo estructurado 3'

Lunes				Jueves			
Objetivo general		Estimular la capacidad física de la fuerza, Velocidad, resistencia, coordinación y flexibilidad en todos los jóvenes y niños.		Objetivo general		Estimular la capacidad física de la fuerza, velocidad, resistencia, coordinación y la flexibilidad en todos los jóvenes y niños.	
Parte inicial	Calentamiento general	5'		Calentamiento general	5'		
	Movilidad articular	5'		Movilidad articular	5'		
	Estiramientos	5'		Estiramientos	5'		
	Calentamiento especifico	7'		Calentamiento especifico	7'		
	Tiempo rotal:	22'		Tiempo rotal:	22'		
Parte central	Calentamiento con planchas dinámica sobre balón medicinal de rebote + estiramientos dinámicos	15'					
	Tijeras laterales y t. frontales dinamicas3 x 5 x 5 kg. + Estiramientos dinámicos + metidas de cadera.						
	Arranques + cargadas + saltillos unipodal 4x5 Rep. De c/u						
	(10) balón medicinal de pecho arriba + bm con los pies x encima de cabeza 3x8	50'		Trote	15'		
	Ejercicios de flexibilidad	15'		Ejercicios con bandas elásticas tren inferior y superior	15'		
Parte final	Tiempo total	80'		Trabajos con los conos fortalecimiento de piernas y coordinación técnica de carreras	15'		
				Trabajo de reacción y velocidad a distancia de 20 metros	15'		
				Ejercicios de flexibilidad	15'		
				Tiempo Total	75'		
Parte final	Vuelta a la calma	5'		Vuelta a la calma	5'		
	Charla o retroalimentación	10'		Charla o retroalimentación	10'		
	Sugerencias por parte de los deportistas	5'		Sugerencias por parte de los deportistas	5'		
	Total tiempo sesión:	122'		Tiempo total de la sesión	117'		
Martes				Viernes			
Objetivo general		Estimular la capacidad física de la fuerza, velocidad, resistencia, coordinación y la flexibilidad en todos los jóvenes y niños.		Objetivo general		Estimular la capacidad física de la fuerza, velocidad, resistencia, coordinación y la flexibilidad en todos los jóvenes y niños.	
Parte inicial	Calentamiento general	5'		Calentamiento general	5'		
	Movilidad articular	5'		Movilidad articular	5'		
	Estiramientos	5'		Estiramientos	5'		

	Calentamiento especifico7'	Calentamiento especifico7'
	Tiempo rotal:22'	Tiempo rotal:22'
Parte central	Trote10' Trabajo de piernas y espalda 1. extensores 10, 8,6 y 2x4 REP. Pierna x Delante por cada ejercicio realizado peso cómodo10' 2. Tijera Bulgar10,8,6 Y 2X4 REP. +p x del 2x8 REP. 40 cargada profunda50%/6, 55%6, 60%/4, 60%3, 50%6.15' 3. Avanzada + tijereta lateral con desplazamiento3x10 Rep.15' Trabajo de reacción y velocidad a corta distancia15' Tiempo Total65'	Trote15 Ejercicios de fuerza con el peso corporal15' Ejercicios con bandas elásticas tren superior15' Ejercicios de coordinación15' Ejercicios de flexibilidad15' Tiempo total75'
Parte final	Vuelta a la calma5' Charla o retroalimentación10' Sugerencias por parte de los deportistas5' Tiempo sesión92'	Vuelta a la calma5' Charla o retroalimentación10' Sugerencias por parte de los deportistas5 Tiempo sesión117'
Miércoles		Sábado
Objetivo general	Estimular la capacidad física de la fuerza, velocidad, resistencia, coordinación y la flexibilidad en todos los jóvenes y niños.	Objetivo generalEstimular la capacidad física de la fuerza, velocidad, resistencia, coordinación y la flexibilidad en todos los jóvenes y niños.
Parte inicial	Calentamiento general5' Movilidad articular5' Estiramientos5' Calentamiento especifico7' Tiempo Total:22'	Calentamiento general5' Movilidad articular5' Estiramientos5' Calentamiento especifico7' Tiempo rotal:22'
Parte central	Ejercicios para espalda: ejercicios alternados con dominadas en barra fija, se realizaran series 10, 8, 6 y 2x4 después de terminado el ejercicio debe alternarse con 3x6 rep. De dominadas de frente o con agarre invertido según el ejercicio.60' 1. P.CON MANCUERNAS 3X6 REP. 2. R.EN POLEA ALTA 3X6 REP. 3. R.P. ALTA AGARRE INVERTIDO 3X6 REP. 4. R. EN P. BAJA A UN BRAZO 3X6 REP. 5. Ejercicios de flexibilidad15' Tiempo Total75'	Trote15' Ejercicios de flexibilidad15' Juegos pre deportivos30' Tiempo total60'
Parte final	Vuelta a la calma5' Charla o retroalimentación10' Sugerencias por parte de los deportistas5' Tiempo total de la sesión117'	Vuelta a la calma15' Charla o retroalimentación10' Sugerencias por parte de los deportistas5' Tiempo total de la sesión102'



Plantilla Microciclo De Trabajo

Microciclo Numero: 2

Fecha inicio: 07/03/2022

Fecha terminación: 13/03/2022

Unidades de Entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente

Objetivo general del microciclo: Estimular la capacidad física de la resistencia, flexibilidad, la fuerza, velocidad y la coordinación, trabajamos con los niños y jóvenes por medio de ejercicios dirigidos por el deporte del beisbol, logrando incentivarlos a la práctica de la actividad física, respetando los protocolos de bioseguridad en esta pandemia.

Introducción general a la Unidad de entrenamiento: Se le informa de manera clara y concreta a los deportistas sobre el objetivo sesión, los ejercicios a realizar y la importancia de estos con respecto al plan de trabajo estructurado 3'

Lunes			Jueves	
Objetivo general	Estimular la capacidad física de la fuerza, velocidad, resistencia, coordinación y flexibilidad en todos los jóvenes y niños.		Objetivo general	Estimular la capacidad física de la fuerza, velocidad, resistencia, coordinación y la flexibilidad en todos los jóvenes y niños.
Parte inicial	Calentamiento general	5´	Calentamiento general	5´
	Movilidad articular	5´	Movilidad articular	5´
	Estiramientos	5´	Estiramientos	5´
	Calentamiento específico	7´	Calentamiento específico	7´
	Tiempo rotal:	22´	Tiempo rotal:	22´
Parte central	Calentamiento con planchas dinámicas sobre balón medicinal de rebote + estiramientos dinámicos 15´			
	Tijeras laterales y frontales dinámicas 3 x 5 x 5 KG. + ESTIRAMIENTOS DINAMICOS + METIDA DE CADERA.			
	Arranques + cargadas + saltillos unipodal 4x5 REP. DE C/U		Trote 15´	
	(10) balón medicinal de pecho arriba + Mb con los pies x encima de cabeza 3x8 Al terminar una serie de cada uno. 50´		Ejercicios con bandas elásticas tren inferior y superior 15´	
	Ejercicios de flexibilidad 15´		Trabajos con los conos fortalecimiento de piernas y coordinación técnica de carreras 15´	
			Trabajo de cancillillas peso corporal y sentadillas con una sola pierna y dos piernas 15´	
	Tiempo total 80´		Ejercicios de flexibilidad 15´	
Parte final	Vuelta a la calma 5´		Vuelta a la calma 5´	
	Charla o retroalimentación 10´		Charla o retroalimentación 10´	
	Sugerencias por parte de los deportistas 5´		Sugerencias por parte de los deportistas 5´	
	Total tiempo sesión: 122´		Tiempo total de la sesión 117´	
Martes			Viernes	
Objetivo general	Estimular la capacidad física de la fuerza, velocidad, resistencia, coordinación y la flexibilidad en todos los jóvenes y niños.		Objetivo general	Estimular la capacidad física de la fuerza, velocidad, resistencia, coordinación y la flexibilidad en todos los jóvenes y niños.
Parte inicial	Calentamiento general	5´	Calentamiento general	5´
	Movilidad articular	5´	Movilidad articular	5´
	Estiramientos	5´	Estiramientos	5´

Coliseo Cubierto Antonio Roldán Betancur
Cra. 104 No. 104C-65 / Apartadó, Antioquia / Tel.: 828 99 44
Email: asistente@imderapartado.gov.co



Plantilla Microciclo De Trabajo

Microciclo Numero: 3

Fecha inicio: 14/03/2022

Fecha terminación: 20/03/2022

Unidades de Entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente

Objetivo general del microciclo: Estimular la capacidad física de la resistencia, velocidad y la flexibilidad, trabajamos con los niños y jóvenes por medio de ejercicios dirigidos por el deporte del beisbol, logrando incentivarlos a la práctica de la actividad física, respetando los protocolos de bioseguridad en esta pandemia.

Introducción general a la Unidad de entrenamiento: Se le informa de manera clara y concreta a los deportistas sobre el objetivo sesión, los ejercicios a realizar y la importancia de estos con respecto al plan de trabajo estructurado 3'

Lunes				Jueves			
Objetivo general	Estimular la capacidad física de la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad en todos los jóvenes y niños.			Objetivo general	Estimular la capacidad física de la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad en todos los jóvenes y niños.		
Parte inicial	Calentamiento general	5'		Calentamiento general	5'		
	Movilidad articular	5'		Movilidad articular	5'		
	Estiramientos	5'		Estiramientos	5'		
	Calentamiento especifico	7'		Calentamiento especifico	7'		
	Tiempo rotal:	22'		Tiempo rotal:	22'		
Parte central	Trote	15'		Trote	10'		
	Ejercicios flexibilidad	15'		1.ejercicios de flexibilidad	15'		
	Trabajos con los conos fortalecimiento de piernas y coordinación	15'		Trabajo de fuerza bateo con bate pesado	20'		
	Trabajo con pelotas para los lados laterales	15'		Trabajo de corridas de bases home 1B. 2B Y 3B	15'		
	Tiempo Total	60'		Tiempo total	50'		
Parte final	Vuelta a la calma	5'		Vuelta a la calma	5'		
	Charla o retroalimentación	10'		Charla o retroalimentación	10'		
	Sugerencias por parte de los deportistas	5'		Sugerencias por parte de los deportistas	5'		
	Total tiempo sesión:	90'		Tiempo total de la sesión	102'		
Martes				Viernes			
Objetivo general	Estimular la capacidad física de la resistencia y la flexibilidad en todos los jóvenes y niños.			Objetivo general	Estimular la capacidad física de la resistencia y la fuerza, la velocidad y la flexibilidad en todos los jóvenes y niños.		
Parte inicial	Calentamiento general	5'		Calentamiento general	5'		
	Movilidad articular	5'		Movilidad articular	5'		
	Estiramientos	5'		Estiramientos	5'		
	Calentamiento especifico	7'		Calentamiento especifico	7'		
	Tiempo rotal:	22'		Tiempo rotal:	22'		
Parte	Trote	10'		Trote	10'		

central	1.Ejercicios de flexibilidad15' 2. trabajos en gradas ejercicios resistencia tren inferior15' Bateo con bate pesado20' Tiempo Total60'	Trabajo con ejercicios de flexibilidad10' Trabajo en graderías tren inferior10' Trabajos con pelotas laterales hacia delante y hacia detrás15' Bateo con bate pesado15' Tiempo Total60'
Parte final	Vuelta a la calma5' Charla o retroalimentación10' Sugerencias por parte de los deportistas5' Tiempo sesión92'	Vuelta a la calma5' Charla o retroalimentación10' Sugerencias por parte de los deportistas5' Tiempo sesión92'
Miércoles		Sábado
Objetivo general	Estimular la capacidad física de la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad en todos los jóvenes y niños.	Objetivo generalEstimular la capacidad física de la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad en todos los jóvenes y niños.
Parte inicial	Calentamiento general5' Movilidad articular5' Estiramientos5' Calentamiento especifico7' Tiempo rotal:22'	Calentamiento general5' Movilidad articular5' Estiramientos5' Calentamiento especifico7' Tiempo rotal:22'
Parte central	Trote15' Ejercicios de flexibilidad15' Ejercicios del tren inferior en el Bozu5' Trabajo de reacción y velocidad15' Tiempo Total50'	Trote10' Ejercicios de flexibilidad15' Trabajos de posición de infield estáticos en el Bozu 5 repeticiones y trabajo de resistencia con pelotas15' Ejercicios básicos con pelotas en cada posición del infield15' Tiempo Total60'
Parte final	Vuelta a la calma5' Charla o retroalimentación10' Sugerencias por parte de los deportistas5' Tiempo total de la sesión92'	Vuelta a la calma15' Charla o retroalimentación10' Sugerencias por parte de los deportistas5' Tiempo total de la sesión102'

Plantilla Microciclo De Trabajo

Microciclo Numero: 4

Fecha inicio: 21/03/2022

Fecha terminación: 27/03/2022

Unidades de Entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente

Objetivo general del microciclo: Estimular la capacidad física de la resistencia, flexibilidad, la fuerza, la velocidad y la coordinación, trabajamos con los niños y jóvenes por medio de ejercicios dirigidos por el deporte del beisbol, logrando incentivarlos a la práctica de la actividad física, respetando los protocolos de bioseguridad en esta pandemia.

Introducción general a la Unidad de entrenamiento: Se le informa de manera clara y concreta a los deportistas sobre el objetivo sesión, los ejercicios a realizar y la importancia de estos con respecto al plan de trabajo estructurado 3'

Lunes			Jueves	
Objetivo general	Estimular la capacidad física de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la coordinación en todos los jóvenes y niños.		Objetivo general	Estimular la capacidad física de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la coordinación en todos los jóvenes y niños.
Parte inicial	Calentamiento general	5´	Calentamiento general 5´	
	Movilidad articular	5´	Movilidad articular 5´	
	Estiramientos	5´	Estiramientos 5´	
	Calentamiento especifico	7´	Calentamiento especifico 7´	
	Tiempo rotal:	22´	Tiempo rotal: 22´	
Parte central	Trote	10´	Trote 15´ Ejercicios con bandas elásticas tren inferior y superior 15´ Trabajos con los conos fortalecimiento de piernas y coordinación técnica de carreras 15´ Trabajo de canchillas peso corporal y sentadillas con una sola pierna y dos piernas 15´ Tiempo Total 60´	
	Ejercicios de fuerza con el peso corporal	10´		
	Ejercicios con bandas elásticas tren superior	15´		
	Ejercicios de coordinación	10´		
	Bateo bate pesado	15´		
Tiempo total	60´			
Parte final	Vuelta a la calma	5´	Vuelta a la calma 5´	
	Charla o retroalimentación	10´	Charla o retroalimentación 10´	
	Sugerencias por parte de los deportistas	5´	Sugerencias por parte de los deportistas 5´	
	Total tiempo sesión:	102´	Tiempo total de la sesión 102´	
Martes			Viernes	
Objetivo general	Estimular la capacidad física de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la coordinación en todos los jóvenes y niños.		Objetivo general	Estimular la capacidad física de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la coordinación en todos los jóvenes y niños.
Parte inicial	Calentamiento general	5´	Calentamiento general 5´	
	Movilidad articular	5´	Movilidad articular 5´	
	Estiramientos	5´	Estiramientos 5´	
	Calentamiento especifico	7´	Calentamiento especifico 7´	
	Tiempo rotal:	22´	Tiempo rotal: 22´	
Parte	Trote	10´	Trote 10´ Coliseo Cubierto Antonio Roldán Betancur	

central	10' Trabajo de piernas y espalda 1. extensores 10, 8,6 y 2x4 REP. Pierna x Delante por cada ejercicio realizado peso cómodo 10' 2. Tijera Bulgar10,8,6 Y 2X4 REP. +p x del 2x8 REP. 40 cargada profunda50%/6, 55%6, 60%/4, 60%3, 50%6. 15' 3. Avanzada + tijereta lateral con desplazamiento3x10 rep. 15' Tiempo Total 50'	Trabajo de piernas y espalda 1. extensores 10, 8,6 y 2x4 REP. Pierna x Delante por cada ejercicio realizado peso cómodo 10' 2. Tijera Bulgar10,8,6 Y 2X4 REP. +p x del 2x8 REP. 40 cargada profunda50%/6, 55%6, 60%/4, 60%3, 50%6. 15' 3. Avanzada + tijereta lateral con desplazamiento3x10 rep. 15' Bateo con bate pesado 10' Tiempo Total 60'
Parte final	Vuelta a la calma 5' Charla o retroalimentación 10' Sugerencias por parte de los deportistas 5' Tiempo sesión 92'	Vuelta a la calma 5' Charla o retroalimentación 10' Sugerencias por parte de los deportistas 5' Tiempo sesión 92'
Miércoles		Sábado
Objetivo general	Estimular la capacidad física de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la coordinación en todos los jóvenes y niños.	Objetivo general Estimular la capacidad física de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la coordinación en todos los jóvenes y niños.
Parte inicial	Calentamiento general 5' Movilidad articular 5' Estiramientos 5' Calentamiento especifico 7' Tiempo Total: 22'	Calentamiento general 5' Movilidad articular 5' Estiramientos 5' Calentamiento especifico 7' Tiempo rotal: 22'
Parte central	Ejercicios para espalda: ejercicios alternados con dominadas en barra fija, se realizaran series 10, 8, 6 y 2x4 después de terminado el ejercicio debe alternarse con 3x6 rep. De dominadas de frente o con agarre invertido según el ejercicio. 50' 1. P.CON MANCUERNAS 3X6 REP. 2. R.EN POLEA ALTA 3X6 REP. 3. R.P. ALTA AGARRE INVERTIDO 3X6 REP. 4. R. EN P. BAJA A UN BRAZO 3X6 REP. 5. Bateo con bate pesado 10' Tiempo Total 60'	Trote 15' Ejercicios de fuerza con el peso corporal 15' Ejercicios con bandas elásticas tren superior 15' Ejercicios de coordinación 15' Tiempo total 60'
Parte final	Vuelta a la calma 5' Charla o retroalimentación 10' Sugerencias por parte de los deportistas 5' Tiempo total de la sesión 102'	Vuelta a la calma 15' Charla o retroalimentación 10' Sugerencias por parte de los deportistas 5' Tiempo total de la sesión 102'

EMPRESA: EFECTIVO LTDA.
NIT. 830.131.993-1
Calle 96 No. 12-55 Bogota

ORDEN DE SERVICIO

No OS: 9190123189 DV: 735317

Cajero: JOFRSELU

Cliente beneficiario:
110263 PILA RECAUDO

Fecha: 11/03/2022 11:00:02

PS Recaudador:
904395 BARRIO VELEZ

Cantidad cupones: 1

Identificacion: 78688947

Nombre: ANGEL AUGUSTO

Apellido 1: ARRIETA

Apellido 2: ARTEAGA

Tipo Documento: CEDULA DE CIUDADANIA

Telefono: 1111111111

Codigo Planilla: 4437786829

Periodo Pago: 2022/02

Valor Comision: 0

Valor Iva Comision: 0

Referencia Valor

78688947 \$309.400,00

Valor recibido: \$309.400,00

Forma de pago: EFECTIVO

Aplica condiciones particulares con el

cliente beneficiario

Conserve este recibo, es el unico

soporte valido para atender cualquier

reclamacion.

Con la solicitud y aceptacion de mi

parte, de la prestacion de este

servicio, entiendase que manifiesto

verbalmente mi autorizacion para el

tratamiento de los datos personales que

voluntariamente he entregado a Efectivo

Ltda., Estos datos pueden ser utilizados

unica y exclusivamente para la

prestacion del servicio convenido.

Linea de servicio al cliente: (1)

6510101

servicioalcliente@efecty.com.co

www.efecty.com.co

Aplica condiciones particulares con el
cliente beneficiario
Conserve este recibo, es el unico
soporte valido para atender cualquier
reclamacion.
Con la solicitud y aceptacion de mi
parte, de la prestacion de este
servicio, entiendase que manifiesto
verbalmente mi autorizacion para el
tratamiento de los datos personales que
voluntariamente he entregado a Efectivo
Ltda., Estos datos pueden ser utilizados
unica y exclusivamente para la
prestacion del servicio convenido.
Linea de servicio al cliente: (1)
6510101
servicioalcliente@efecty.com.co
www.efecty.com.co

Valor recibido: \$309.400,00

Forma de pago: EFECTIVO

Referencia Valor

78688947 \$309.400,00

Valor Iva Comision: 0

Valor Comision: 0

Periodo Pago: 2022/02

Codigo Planilla: 4437786829

Telefono: 1111111111

Tipo Documento: CEDULA DE CIUDADANIA

Apellido 2: ARTEAGA

Apellido 1: ARRIETA

Nombre: ANGEL AUGUSTO

Identificacion: 78688947

Cantidad cupones: 1

PS Recaudador: 904395 BARRIO VELEZ

Fecha: 11/03/2022 11:00:02

Cliente beneficiario: 110263 PILA RECAUDO

Cajero: JOFRSELU

No OS: 9190123189 DV: 735317

ORDEN DE SERVICIO

Calle 96 No. 12-55 Bogota

NIT. 830.131.993-1

EMPRESA: EFECTIVO LTDA.

TOTAL APORTES A PENSIÓN												
ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	COTIZACIÓN	APORTES VOLUNTARIOS		FSP		MORA		TOTALES		
CÓDIGO	NOMBRE			EMPLEADOR	COTIZANTE	SOLIDARIDAD	SUBSISTENCIA	COTIZACIÓN	FSP	APORTES	MORA	VALOR PAGADO
25-14	25-14 COLPENSIONES	1	\$ 160.000	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 160.000	\$ 0	\$ 160.000
SUBTOTALES:										\$ 160.000	\$ 0	\$ 160.000

TOTAL APORTES A SALUD																
ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD POR ENFERMEDAD		LICENCIA MATERNIDAD		SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN		MORA		TOTALES			
CÓDIGO	NOMBRE		NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
EPS037	EPS037-NUEVA EPS	1		\$ 0		\$ 0		\$ 0	\$ 125.000		\$ 0		\$ 0	\$ 125.000	\$ 0	\$ 125.000
SUBTOTALES:													\$ 125.000	\$ 0	\$ 0	\$ 125.000

TOTAL APORTES A RIESGOS PROFESIONALES												
ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD IRP			SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN	TOTALES			
CÓDIGO	NOMBRE		NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PAGO A OTROS RIESGOS	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	1		\$ 0	\$ 0		\$ 0	\$ 24.400	\$ 24.400	\$ 0	\$ 0	\$ 24.400
SUBTOTALES:									\$ 24.400	\$ 0	\$ 0	\$ 24.400

LIQUIDACIÓN DETALLADA APORTES																																																							
DATOS DEL COTIZANTE														NOVEDADES										SEGURIDAD SOCIAL																		PARAFISCALES													
Nº	IDENTIFICACIÓN	NOMBRES	TIPO COTIZANTE	SUBTIPO COTIZANTE	SALARIO BÁSICO	TIPO DE SALARIO	COLOMBIANO	EXTRANJERO	REFORMA TRIBUTARIA	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	COR	VSP	VST	SLN	COM	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	PENSIÓN				SEGURIDAD SOCIAL				SALUD				ARP			IBC	CCF					SENA	ICBF	ESAP	MINEDU				
																											ADMIN	DÍAS COT	IBC	COTIZACIÓN	SUBSISTENCIA	SOLIDARIDAD	EMPLEADOR	EMPLEADO	INDICADOR TARIFA ESPECIAL	TOTAL APORTE	ADMIN	DÍAS COT	IBC	COTIZACIÓN	VALOR ADRES		TOTAL APORTE	ADMIN	DÍAS COT	IBC	CENTRO DE TRABAJO					TOTAL APORTE	DÍAS COT	IBC	TOTAL APORTE
1	CC 78688947	ARRIETA ARTEAGA ANGEL AUGUSTO	INDEPENDIENTE		\$ 1.000.000			NO	01																		25-14 COLPENSIONES	30	\$ 1.000.000	\$ 160.000	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	Normal	\$ 160.000	EPS037- NUEVA EPS	30	\$ 1.000.000	\$ 125.000	\$ 0	\$ 125.000	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	30	\$ 1.000.000	\$ 78688947	\$ 24.400	\$ 0		\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0

TOTAL	\$ 309.400
--------------	-------------------