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

1. **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				
N°	**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 IBAÑEZ	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 Macrociclo 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 DEPORTISTIAS PRESELECCIONADOS EN LA RESERVA DEPORTIVA DE LA DISCIPLINA				
N°	**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 ACTIVIDDES 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.

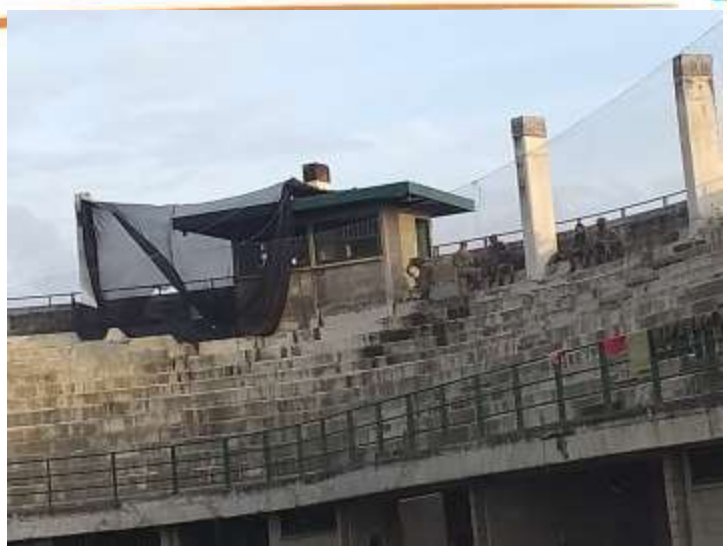
Instrucción: *Describa las actividades desarrolladas con las escuelas de padres, durante el periodo de ejecución de actividades. Así mismo, anexe evidencias fotográficas.*

- **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 DEUN 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 MICROCICLOS 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 UNO.



FIRMA DEL CONTRATISTA

CUENTA DE COBRO N° 002

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:

SEGUNDO 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,



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

MES: O1--AL--31--03--2022

ESCENARIO: ESTADIO DE BEISBOL BARRIO VILLA HOREB

SEMANA: 1X 2 3 4

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	GENERO M /F	EDAD	INSTITUCIÓN EDUCATIVA / BARRIO	GRUPO ÉTNICO	TIPO DE POBLACIÓN	(x) ASISTENCIA (Mes/ dia) 28/02/2022	01/03/2022	02/03/2022	03/03/2022	04/03/202	05/03/2022	RESUMEN DEL MICROCICLO #12	FIRMA
1	JUAN PABLO MORELO MONTERROSA	1155217000	M	10	ESTADIO	MES	INF		X	X	X	X		EN ESTE MICROCICLO SE TRABAJO ENFASIS A| FORTALECIMIENTO DE| TREN INFERIOR Y SUPERIOR CON TRABAJO DE FUERZA, Y MOVIMIENTOS DE TECNICAS DE CARRERA CON LOS CONOS.	Juanpablomorelo
2	LUIS VALENCIA MORALES	1001030365	M	19	OBRERO	MES	JUV	X		X	X	X			Luis Valencia
3	YORJAN AGUIRRE SOLARTE	30431441	M	18	OBRERO	MES	JUV		X	X	X	X	X		Yorjan Aguirre
4	SAMUEL VESGA BURGOS	1027794711	M	16	SANTA MARIA	MES	JUV	X	X		X	X	X		Samuel Vesga
5	LUIS FERNANDO OROZCO	1032184706	M	12	VILLA HOREB	MES	INF	X		X	X	X			Luis orozco
6	MACKIE LUNA SALGADO	1045512958	M	12	PORVENIR	MES	INF	X	X	X	X	X			Mackie Luna
7	SANTIAGO RODRIGUEZ CEBALLOS	ACTA N.28	M	12	1 DE MAYO	MES	INF	X	X	X		X			Santiago
8	ALEJANDRO MARQUEZ ALMANZA	1001027913	M	19	POLICARPA	MES	JUV	X		X	X	X			Alejandro M.
9	ANTONIO ALEJANDRO HOYOS MELENDRES	1078922523	M	16	POLICARPA	MES	JUV	X	X	X	X	X	X		ANTONIO H.
10	PEDRO REY ALTAMIRANDA RENGIFO	1042732308	M	18	POLICARPA	MES	JUV	X	X	X	X	X			Pedro altamiranda
11	JOSE JAVIER RUIZ IBAÑEZ	1073983752	M	15	VILLA HOREB	MES	INF	X	X	X	X		X		Jose Ruiz
12	HECTOR CARABALLO LOPEZ	ACTA N.45	M	12	OBRERO	MES	INF	X		X		X			Hector caraballo
13	JUAN SEBASTIAN ARAUJO AMAYA	1063154829	M	13	SERRANIA	MES	INF	X	X		X	X			Juan Araujo
14	LUIS CARLOS REALES BAENA	1001504055	M	19	1 DE MAYO	MES	JUV	X	X		X	X	X		Luis Baena
15	EIBRAN PEREZ BLANCO	1001836255	M	19	CONCEJO	MES	JUV	X	X	X	X	X			EIBRAN PEREZ
16	STEBEN ANDRES LOPEZ ARBOLEDA	1153213777	M	13	CHURIDO PUEBLO	ARR	INF	X	X	X		X			Steban lopez
17	YEFERSON CASTELLANO CASTELLANO	33116026	M	11	ALFONSO LOPEZ	MES	VIC	X	X	X	X	X			Yefferson C
18	DIDIER FELIPE CHAVERRA OSPINA	1001034356	M	19	PORVENIR	MES	JUV	X		X	X	X			Didier Chaverra
19	JHON EDUAR MARTINEZ GONZALEZ	1192921248	M	19	CHURIDO PUEBLO	MES	JUV	X		X		X			Jhon Martinez
20	LUIS ALFONSO RENTERIA MOSQUERA	1007898653	M	22	OBRERO	AFR	JUV	X	X		X	X	X		Luis Renteria

GRUPO ETNICO: Mestizo (MES) - Afrodecenciente (AFR) - Indigena (IND) - Otros (OTR)

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

imder APARTADO

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

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

ESCENARIO: ESTADIO DE BEISBOL BARRIO VILLA HOREB

SEMANA: 1X 2 3 4

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	GENERO M /F	EDAD	INSTITUCIÓN EDUCATIVA / BARRIO	GRUPO ÉTNICO	TIPO DE POBLACIÓN	(x) ASISTENCIA (Mes/ dia) 28/02/2022	01/03/2022	02/03/2022	03/03/2022	04/03/2022	05/03/2022	RESUMEN DEL MICROCICLO #12	FIRMA
1	YEISON ANDRES IBARGHUEN BENITEZ	1027964726	M	15	VILLA HOREB	AFR	INF	X	X	X	X	X	X	EN ESTE MICROCICLO SE TRABAJO ENFASIS AL FORTALECIMIETO DE TREN INFERIOR Y SUPERIOR CON TRABAJOS DE FUERZA Y MOVIMIENTOS DE TECNICA DE CARRERA CON LOS CONOS.	Yeison Ibarguen
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		Jeinner santiago
4	EDUAR AVENDAÑO SUAREZ	1028041799	M	20	CHURIDO PUEBLO	MES	JUV	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	102800191	M	14	VILLA HOREB	MES	INF	x	x	x	x	x			Juan David
7	LUIS FELIPE ACEVEDO UMANES	1032184260	M	13	VILLA HOREB	MES	INF	x	x	x	x	x			Luis Felipe
8	JAIDER MORENO RENTERIA	1027962637	M	15	VILLA HOREB	AFR	INF	x	x	x	x				Jaider Moreno
9	CLEIMER ANDRES PEÑATA ZAMBRANO	1027962674	M	15	VILLA HOREB	MES	INF		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	OBRERO	MES	INF	x	x	x	x	x			Manuel Esteban
12	MICHAEL STIVEN MUÑETON ZUÑIGA	1028006070	M	12	VILLA HOREB	MES	INF	x	x	x		x			Maicol stiven
13	ENILSON GAVIRIA MOSQUERA	1027998343	M	14	CHURIDO PUEBL	AFR	INF	x		x	x	x			Enilson gaviria
14	NEIDER AVENDAÑO SUAREZ	1032176850	M	18	CHURIDO PUEBL	MES	JUV	x		x	x	x			Neider Avendaño
15	KEINNER SMITH DIAZ CUELLO	1027951550	M	17	CHURIDO PUEBL	AFR	JUV	x		x		x			Keinner diaz
16	JOHAN SEBASTIAN MORENO RENTERIA	1027954812	M	16	VILLA HOREB	AFR	JUV	x	x	x	x	x	x		Johan moreno
17	HUMBERTO HERNANDEZ CONDE	1062437498	M	14	CHURIDO PUEBL	MES	INF	x		x	x	x			Humberto H.
18	ANDRES FELIPE AVENDAÑO SUAREZ	1069481299	M	14	CHURIDO PUEBL	MES	INF	x		x		x			Andres Avendaño
19	YULIAN JIMENEZ ALTAMIRANDA	1032180247	M	15	CHURIDO PUEBL	MES	INF	x		x	x	x			Yulian jimines
20			M												

GRUPO ETNICO: Mestizo (MES) - Afrodecenciente (AFR) - Indigena (IND) - Otros (OTR)

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

imder APARTADO

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: 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/ dia) 07/03/2022	08/03/2022	09/03/2022	10/03/202	11/03/2022	12/03/2022	RESUMEN DEL MICROCICLO #12	FIRMA
1	JUAN PABLO MORELO MONTERROSA	1155217000	M	10	ESTADIO	MES	INF	X	X		X	X		EN ESTE MICROCICLO SE TRABAJO ENFASIS AL FORTALECIMIENTO DE LA VELOCIDAD HACIENDO CORRIDO DE BASES Y TRAMOS CORTOS, CON RELACIÓN A LA FLEXIBILIDAD EJERCICIOS INDIVIDUAL Y EN PAREJAS PARA UNA MAYOR EXIGENCIA.	Juan Pablo morelo
2	LUIS VALENCIA MORALES	1001030365	M	19	OBRERO	MES	JUV	X		X					Luis Valencia
3	YORJAN AGUIRRE SOLARTE	30431441	M	18	OBRERO	MES	JUV	X	X	X	X		X		Yorjan Aguirre
4	SAMUEL VESGA BURGOS	1027794711	M	16	SANTA MARIA	MES	JUV	X	X		X		X		Samuel Vesga
5	LUIS FERNANDO OROZCO	1032184706	M	12	VILLA HOREB	MES	INF	X		X	X				Luis Orozco
6	MACKIE LUNA SALGADO	1045512958	M	12	PORVENIR	MES	INF	X	X	X	X				Mackie Luna
7	SANTIAGO RODRIGUEZ CEBALLOS	ACTA N.28	M	12	1 DE MAYO	MES	INF	X	X	X					Santiago
8	ALEJANDRO MARQUEZ ALMANZA	1001027913	M	19	POLICARPA	MES	JUV	X	X	X	X				Alejandro M.
9	ANTONIO ALEJANDRO HOYOS MELENDRES	1078922523	M	16	POLICARPA	MES	JUV	X	X	X	X	X	X		ANTONIO H.
10	PEDRO REY ALTAMIRANDA RENGIFO	1042732308	M	18	POLICARPA	MES	JUV	X	X	X	X	X			Pedro altamiranda
11	JOSE JAVIER RUIZ IBAÑEZ	1073983752	M	15	VILLA HOREB	MES	INF	X	X	X	X		X		JOSE RUIZ
12	HECTOR CARABALLO LOPEZ	ACTA N.45	M	12	OBRERO	MES	INF	X		X					Hector caraballo
13	JUAN SEBASTIAN ARAUJO AMAYA	1063154829	M	13	SERRANIA	MES	INF	X	X	X	X				Juan araujo
14	LUIS CARLOS REALES BAENA	1001504055	M	19	1 DE MAYO	MES	JUV	X	X	X	X		X		Luis Baena
15	EIBRAN PEREZ BLANCO	1001836255	M	19	CONCEJO	MES	JUV	X	X	X	X				EIBRAN PEREZ
16	STEBEN ANDRES LOPEZ ARBOLEDA	1153213777	M	13	CHURIDO PUEBLO	ARR	INF	X	X	X					Steben lopez
17	YEFERSON CASTELLANO CASTELLANO	33116026	M	11	ALFONSO LOPEZ	MES	VIC	X	X	X	X	X			Yeferson C
18	DIDIER FELIPE CHAVERRA OSPINA	1001034356	M	19	PORVENIR	MES	JUV	X	X	X	X				Didier chaverra
19	JHON EDUAR MARTINEZ GONZALEZ	1192921248	M	19	CHURIDO PUEBLO	MES	JUV	X		X					Jhon martinez
20	LUIS ALFONSO RENTERIA MOSQUERA	1007898653	M	22	OBRERO	AFR	JUV	X	X	X	X	X			Luis Renteria

GRUPO ETNICO: Mestizo (MES) - Afrodecenciente (AFR) - Indigena (IND) - Otros (OTR)

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

imder APARTADO

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

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

ESCENARIO: ESTADIO DE BEISBOL BARRIO VILLA HOREB

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/ dia) 07/03/2022	08/03/2022	09/03/2022	10/03/2022	11/03/2022	12/03/2022	RESUMEN DEL MICROCICLO #12	FIRMA
1	YEISON ANDRES IBARGHUEN BENITEZ	1027964726	M	15	VILLA HOREB	AFR	INF		X	X	X	X	X	EN ESTE MICROCICLO SE TRABAJO ENFASIS AL FORTALECIMIENTO DE LA VELOCIDAD HACIENDO CARRERA DE BASE) Y TRAMO CORTO) EN RELACIÓN A LA FLEXIBILIDAD EJERCICIO) INDIVIDUAL (EN PAREJA) PARA UNA MAYOR EXIGENCIA.	Yeison ibarguin
2	ERICK ABRAHAN LEAL ROJAS	ACTA N.550	M	12	ESTADIO	MES	VIC	X	X	x	X	x			Erick [illegible]
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 Avendaño
5	DIEGO ANDRES MUÑETON ZUÑIGA	1027965602	M	15	VILLA HOREB	MES	INF	x	x	x	x	x	x		Diego muneton
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		x			Luis Felipe
8	JAIDER MORENO RENTERIA	1027962637	M	15	VILLA HOREB	AFR	INF	x	x	x	x				Jaider Moreno
9	CLEIMER ANDRES PEÑATA ZAMBRANO	1027962674	M	15	VILLA HOREB	MES	INF		x	x	x	x	x		Cleimer Piñota
10	MARTIN ALONSO MORA CASANOVA	1028013895	M	11	VILLA HOREB	MES	INF	x	x		x	x	x		Martin Mora
11	MANUEL ESTEBAN MENDOZA GONZALEZ	1032180553	M	15	OBRERO	MES	INF	x	x	x	x	x			Manuel Estiban
12	MICHAEL STIVEN MUÑETON ZUÑIGA	1028006070	M	12	VILLA HOREB	MES	INF	x	x	x		x			maicol Stivn
13	ENILSON GAVIRIA MOSQUERA	1027998343	M	14	CHURIDO PUEBL	AFR	INF	x		x	x	x			Enilson gaviria
14	NEIDER AVENDAÑO SUAREZ	1032176850	M	18	CHURIDO PUEBL	MES	JUV	x	x	x	x	x			NEidir Avendaño
15	KEINNER SMITH DIAZ CUELLO	1027951550	M	17	CHURIDO PUEBL	AFR	JUV	x		x		x			Keinner diaz
16	JOHAN SEBASTIAN MORENO RENTERIA	1027954812	M	16	VILLA HOREB	AFR	JUV		x	x	x	x	x		Johan moreno
17	HUMBERTO HERNANDEZ CONDE	1062437498	M	14	CHURIDO PUEBL	MES	INF	x		x	x	x			Humberto H.
18	ANDRES FELIPE AVENDAÑO SUAREZ	1069481299	M	14	CHURIDO PUEBL	MES	INF	x	x	x		x			Andrs Avendaño
19	YULIAN JIMENEZ ALTAMIRANDA	1032180247	M	15	CHURIDO PUEBL	MES	INF	x	x	x	x	x			Yulian jimnez
20			M												

GRUPO ETNICO: Mestizo (MES) - Afrodecenciente (AFR) - Indigena (IND) - Otros (OTR)

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

imder APARTADÓ		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

DISCIPLINA O MODALIDAD: BEISBOL

ENTRENADOR : ANGEL ARRIETA ARTEAGA

MES: O1--AL--31--03--2022

ESCENARIO: ESTADIO DE BEISBOL BARRIO VILLA HOREB

SEMANA: 1 2 3X 4

VoBo. Supervisor - Coordinador Deportivo

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	GENERO M /F	EDAD	INSTITUCIÓN EDUCATIVA / BARRIO	GRUPO ETNICO	TIPO DE POBLACIÓN	(x) ASISTENCIA (Mes/ dia) 14/03/2022	15/03/2022	16/03/2022	17/03/2022	18/03/2022	19/03/2022	RESUMEN DEL MICROCICLO #12	FIRMA
1	JUAN PABLO MORELO MONTERROSA	1155217000	M	10	ESTADIO	MES	INF	X	X	X	X	X		EN ESTE MICROCICLO SE TRABAJO, ENFASIS LA RESISTENCIA CON LOS LANZADORES Y RECEPTORES, HACIENDO FORTALECIMIENTO DE SUS BRAZOS, SOTANDO A DISTANCIAS DE 90, 120 Y 180 PIES.	Juan Pablo morelo
2	LUIS VALENCIA MORALES	1001030365	M	19	OBRERO	MES	JUV	X	X	X					Luis Valencia
3	YORJAN AGUIRRE SOLARTE	30431441	M	18	OBRERO	MES	JUV	X	X	X			X		Yorjan Aguirre
4	SAMUEL VESGA BURGOS	1027794711	M	16	SANTA MARIA	MES	JUV	X	X	X			X		Samuel Vesga
5	LUIS FERNANDO OROZCO	1032184706	M	12	VILLA HOREB	MES	INF	X	X	X					Luis orozco
6	MACKIE LUNA SALGADO	1045512958	M	12	PORVENIR	MES	INF	X	X	X					Mackie Luna
7	SANTIAGO RODRIGUEZ CEBALLOS	ACTA N.28	M	12	1 DE MAYO	MES	INF	X	X	X					Santiago
8	ALEJANDRO MARQUEZ ALMANZA	1001027913	M	19	POLICARPA	MES	JUV	X	X	X					Alejandro m.
9	ANTONIO ALEJANDRO HOYOS MELENDRES	1078922523	M	16	POLICARPA	MES	JUV	X	X	X	X	X	X		ANTONIO H
10	PEDRO REY ALTAMIRANDA RENGIFO	1042732308	M	18	POLICARPA	MES	JUV	X	X	X	X	X			Pedro altamiranda
11	JOSE JAVIER RUIZ IBAÑEZ	1073983752	M	15	VILLA HOREB	MES	INF	X	X	X			X		Jose ruiz
12	HECTOR CARABALLO LOPEZ	ACTA N.45	M	12	OBRERO	MES	INF	X	X	X					Hector caraballo
13	JUAN SEBASTIAN ARAUJO AMAYA	1063154829	M	13	SERRANIA	MES	INF	X	X	X					Juan Araujo
14	LUIS CARLOS REALES BAENA	1001504055	M	19	1 DE MAYO	MES	JUV	X	X	X			X		Luis Baena
15	EIBRAN PEREZ BLANCO	1001836255	M	19	CONCEJO	MES	JUV	X	X	X					EIBRAN PEREZ
16	STEBEN ANDRES LOPEZ ARBOLEDA	1153213777	M	13	CHURIDO PUEBLO	ARR	INF	X	X	X					Steben lopez
17	YEFERSON CASTELLANO CASTELLANO	33116026	M	11	ALFONSO LOPEZ	MES	VIC	X	X	X	X	X			Yeferson e.
18	DIDIER FELIPE CHAVERRA OSPINA	1001034356	M	19	PORVENIR	MES	JUV	X	X	X					Didier chaverra
19	JHON EDUAR MARTINEZ GONZALEZ	1192921248	M	19	CHURIDO PUEBLO	MES	JUV	X	X	X					Jhon Martinez
20	LUIS ALFONSO RENTERIA MOSQUERA	1007898653	M	22	OBRERO	AFR	JUV	X	X	X					Luis rentria

GRUPO ETNICO: Mestizo (MES) - Afrodecenciente (AFR) - Indigena (IND) - Otros (OTR)

TIPO DE POBLACION: Victimas (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

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

ESCENARIO: ESTADIO DE BEISBOL BARRIO VILLA HOREB

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/ dia) 14/03/2022	15/03/2022	16/03/2022	17/03/2022	18/03/2022	19/03/2022	RESUMEN DEL MICROCICLO #12	FIRMA
1	YEISON ANDRES IBARGHUEN BENITEZ	1027964726	M	15	VILLA HOREB	AFR	INF		X	X	X	X	X	EN ESTE MICROCICLO SE TRABAJO, ENFASIS LA RESISTENCIA CON LOS LANZADORES Y RECEPTORES HACIENDO FORTALECIMIENTO DE SU BRAZO, SOLTANDO A DISTANCIA DE 90 PIES, 120, Y 180	Yeison ibarguen
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		x		Jeinner Santiago
4	EDUAR AVENDAÑO SUAREZ	1028041799	M	20	CHURIDO PUEBLO	MES	JUV	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	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	JAIDER MORENO RENTERIA	1027962637	M	15	VILLA HOREB	AFR	INF	x	x	x	x				Jaider moreno
9	CLEIMER ANDRES PEÑATA ZAMBRANO	1027962674	M	15	VILLA HOREB	MES	INF	x	x	x	x		x		Cleimer Piñota
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	OBRERO	MES	INF	x	x	x	x				Manuel esteban
12	MICHAEL STIVEN MUÑETON ZUÑIGA	1028006070	M	12	VILLA HOREB	MES	INF	x	x	x					Micol stiven
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 Avendaño
15	KEINNER SMITH DIAZ CUELLO	1027951550	M	17	CHURIDO PUEBL	AFR	JUV	x	x	x	x				Keinner diaz
16	JOHAN SEBASTIAN MORENO RENTERIA	1027954812	M	16	VILLA HOREB	AFR	JUV	x	x	x	x		x		Johan moreno
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 Avendaño
19	YULIAN JIMENEZ ALTAMIRANDA	1032180247	M	15	CHURIDO PUEBL	MES	INF	x	x	x	x				Yulian jiminis
20			M												

GRUPO ETNICO: Mestizo (MES) - Afrodecenciente (AFR) - Indigena (IND) - Otros (OTR)

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

imder APARTADO		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

DISCIPLINA O MODALIDAD: BEISBOL

ENTRENADOR : ANGEL ARRIETA ARTEAGA

MES: O1--AL--31--03--2022

ESCENARIO: ESTADIO DE BEISBOL BARRIO VILLA HOREB

SEMANA: 1 2 3 4X

VoBo. Supervisor - Coordinador Deportivo

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	GENERO M /F	EDAD	INSTITUCIÓN EDUCATIVA / BARRIO	GRUPO ÉTNICO	TIPO DE POBLACIÓN	(x) ASISTENCIA (Mes/ dia)						RESUMEN DEL MICROCICLO #12	FIRMA
								21/03/2022	22/03/2022	23/03/2022	24/03/2022	25/03/2022	26/03/2022		
1	JUAN PABLO MORELO MONTERROSA	1155217000	M	10	ESTADIO	MES	INF	X	X	X	X	X		EN ESTE MICROCICLO SE TRABAJO EN FORTALECIMIENTO DE LAS 4 CONDICIONES FISICAS, HACIENDO TRABAJO EN LA ROTACIÓN DE EJERCICIOS EN 4 ESTACIONES, TERMINANDO EN EL BATED COLECTIVO CON BATE MAS PESADO, SEGUN SUPESO CORPORAL.	Juan Pablo morelo
2	LUIS VALENCIA MORALES	1001030365	M	19	OBRERO	MES	JUV		X	X	X		X		Luis Valencia
3	YORJAN AGUIRRE SOLARTE	30431441	M	18	OBRERO	MES	JUV	X	X	X	X		X		Yorjan Aguirre
4	SAMUEL VESGA BURGOS	1027794711	M	16	SANTA MARIA	MES	JUV	X	X	X	X		X		Samuel Vesga
5	LUIS FERNANDO OROZCO	1032184706	M	12	VILLA HOREB	MES	INF	X		X	X	X			Luis Orozco
6	MACKIE LUNA SALGADO	1045512958	M	12	PORVENIR	MES	INF	X	X	X	X		X		Mackie Luna
7	SANTIAGO RODRIGUEZ CEBALLOS	ACTA N.28	M	12	1 DE MAYO	MES	INF	X	X	X	X				Santiago
8	ALEJANDRO MARQUEZ ALMANZA	1001027913	M	19	POLICARPA	MES	JUV	X		X	X	X			Alejandro M
9	ANTONIO ALEJANDRO HOYOS MELENDRES	1078922523	M	16	POLICARPA	MES	JUV	X	X	X	X	X	X		ANTONIO H.
10	PEDRO REY ALTAMIRANDA RENGIFO	1042732308	M	18	POLICARPA	MES	JUV	X	X	X	X	X			Pedro Altamiranda
11	JOSE JAVIER RUIZ IBAÑEZ	1073983752	M	15	VILLA HOREB	MES	INF	X	X	X	X		X		Jose Ruiz
12	HECTOR CARABALLO LOPEZ	ACTA N.45	M	12	OBRERO	MES	INF	X	X	X	X				Hector caraballo
13	JUAN SEBASTIAN ARAUJO AMAYA	1063154829	M	13	SERRANIA	MES	INF	X	X	X	X				Juan Araujo
14	LUIS CARLOS REALES BAENA	1001504055	M	19	1 DE MAYO	MES	JUV		X	X	X	X	X		Luis Baena
15	EIBRAN PEREZ BLANCO	1001836255	M	19	CONCEJO	MES	JUV	X	X	X	X				EIBRAN PEREZ
16	STEBEN ANDRES LOPEZ ARBOLEDA	1153213777	M	13	CHURIDO PUEBLO	ARR	INF	X	X	X	X		X		Steben lopez
17	YEFERSON CASTELLANO CASTELLANO	33116026	M	11	ALFONSO LOPEZ	MES	VIC	X	X	X	X	X			Yeferson C.
18	DIDIER FELIPE CHAVERRA OSPINA	1001034356	M	19	PORVENIR	MES	JUV	X	X	X	X		X		Didier Chaverra
19	JHON EDUAR MARTINEZ GONZALEZ	1192921248	M	19	CHURIDO PUEBLO	MES	JUV	X	X	X	X				Jhon Martinez
20	LUIS ALFONSO RENTERIA MOSQUERA	1007898653	M	22	OBRERO	AFR	JUV	X	X	X	X		X		Luis Renteria

GRUPO ETNICO: Mestizo (MES) - Afrodecenciente (AFR) - Indigena (IND) - Otros (OTR)

TIPO DE POBLACION: 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

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

ESCENARIO: ESTADIO DE BEISBOL BARRIO VILLA HOREB

SEMANA: 1 2 3 4x

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	GENERO M /F	EDAD	INSTITUCIÓN EDUCATIVA / BARRIO	GRUPO ETNICO	TIPO DE POBLACIÓN	(x) ASISTENCIA (Mes/ dia) 21/03/2022	22/03/2022	23/03/2022	24/03/2022	25/03/2022	26/03/2022	RESUMEN DEL MICROCICLO #12	FIRMA
1	YEISON ANDRES IBARGHUEN BENITEZ	1027964726	M	15	VILLA HOREB	AFR	INF		X	X	X	X	X	EN ESTE MICROCICLO SE TRABAJO EN FORTALECIMIENTO DE LAS 4 CONDICIONES FISICAS, HACIENDO TRABAJOS EN LA ROTACIÓN DE EJERCICIO EN 4 ESTACIONES, TERMINANDO EN EL BATEO COLECTIVO CON BATE MAS PESADO SEGUN SU PESO CORPORAL.	Yeison ibarguin
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	x	x		Jeinner Santiago
4	EDUAR AVENDAÑO SUAREZ	1028041799	M	20	CHURIDO PUEBLO	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	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		x			Luis Felipe
8	JAIDER MORENO RENTERIA	1027962637	M	15	VILLA HOREB	AFR	INF		x	x	x	x			Jaider moreno
9	CLEIMER ANDRES PEÑATA ZAMBRANO	1027962674	M	15	VILLA HOREB	MES	INF	x	x	x	x		x		Cleimir Piñata
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	OBRERO	MES	INF	x	x	x	x		x		Manuel Esteban
12	MICHAEL STIVEN MUÑETON ZUÑIGA	1028006070	M	12	VILLA HOREB	MES	INF	x	x	x		x			Maicol Stivin
13	ENILSON GAVIRIA MOSQUERA	1027998343	M	14	CHURIDO PUEBL	AFR	INF	x		x	x	x	x		Enilson gaviria
14	NEIDER AVENDAÑO SUAREZ	1032176850	M	18	CHURIDO PUEBL	MES	JUV	x	x	x	x		x		Neider Avendaño
15	KEINNER SMITH DIAZ CUELLO	1027951550	M	17	CHURIDO PUEBL	AFR	JUV	x		x	x	x			Keinner diaz
16	JOHAN SEBASTIAN MORENO RENTERIA	1027954812	M	16	VILLA HOREB	AFR	JUV	x	x		x		x		Johan moreno
17	HUMBERTO HERNANDEZ CONDE	1062437498	M	14	CHURIDO PUEBL	MES	INF	x	x	x	x		x		Humberto H.
18	ANDRES FELIPE AVENDAÑO SUAREZ	1069481299	M	14	CHURIDO PUEBL	MES	INF	x	x	x		x			Andrú Avendaño
19	YULIAN JIMENEZ ALTAMIRANDA	1032180247	M	15	CHURIDO PUEBL	MES	INF	x	x	x	x	x			Yulian jimine
20			M												

GRUPO ETNICO: Mestizo (MES) - Afrodecenciente (AFR) - Indigena (IND) - Otros (OTR)

TIPO DE POBLACION: 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 Movilidad articular Estiramientos Calentamiento especifico Tiempo rotal:	5´ 5´ 5´ 7´ 22´		Calentamiento general Movilidad articular Estiramientos Calentamiento especifico Tiempo rotal:	5´ 5´ 5´ 7´ 22’
Parte central	Calentamiento con planchas dinámica sobre balón medicinal de rebote + estiramientos dinámicos 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 Ejercicios de flexibilidad Tiempo total	15’ 50’ 15’ 80’		Trote Ejercicios con bandas elásticas tren inferior y superior Trabajos con los conos fortalecimiento de piernas y coordinación técnica de carreras Trabajo de reacción y velocidad a distancia de 20 metros Ejercicios de flexibilidad Tiempo Total	15’ 15’ 15’ 15’ 15’ 75’
Parte final	Vuelta a la calma Charla o retroalimentación Sugerencias por parte de los deportistas Total tiempo sesión:	5´ 10´ 5´ 122’		Vuelta a la calma Charla o retroalimentación Sugerencias por parte de los deportistas Tiempo total de la sesión	5´ 10´ 5´ 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 Movilidad articular Estiramientos	5´ 5´ 5´		Calentamiento general Movilidad articular Estiramientos	5´ 5´ 5´

	Calentamiento especifico 7´ Tiempo rotal: 22´	Calentamiento especifico 7´ Tiempo rotal: 22´
Parte central	Trote 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’ Trabajo de reacción y velocidad a corta distancia 15’ Tiempo Total 65’	Trote 15 Ejercicios de fuerza con el peso corporal 15’ Ejercicios con bandas elásticas tren superior 15’ Ejercicios de coordinación 15’ Ejercicios de flexibilidad 15’ Tiempo total 75’
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 117’
	Miércoles	**Sábado**
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´ 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. 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 flexibilidad 15’ Tiempo Total 75’	Trote 15’ Ejercicios de flexibilidad 15’ Juegos pre deportivos 30’ 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 117’	Vuelta a la calma 15´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5’ Tiempo total de la sesión 102’

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

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´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 7´ Tiempo rotal: 22´	Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 7´ 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 (10) balón medicinal de pecho arriba + Mb con los pies x encima de cabeza 3x8 Al terminar una serie de cada uno. 50’ Ejercicios de flexibilidad 15’ Tiempo total 80’	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 canclillas peso corporal y sentadillas con una sola pierna y dos piernas 15’ Ejercicios de flexibilidad 15’ Tiempo Total 75’
Parte final	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5´ Total tiempo sesión: 122’	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5´ 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´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´	Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´

	Calentamiento especifico 7´ Tiempo rotal: 22´	Calentamiento especifico 7´ Tiempo rotal: 22´
Parte central	Trote 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’ Ejercicios de flexibilidad 15’ Trabajo de corrida de base home primera base 15’ Tiempo Total 80’	Trote 15 Ejercicios de fuerza con el peso corporal 15’ Ejercicios con bandas elásticas tren superior 15’ Ejercicios de flexibilidad 15’ Trabajo de velocidad corrida de bases home segunda base 15’ Tiempo total 75’
Parte final	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5’ Tiempo sesión 122’	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5 Tiempo sesión 117’
	Miércoles	**Sábado**
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´ 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. 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 flexibilidad 15’ Tiempo Total 75’	Trote 15’ Ejercicios de flexibilidad 15’ Juegos pre deportivos 30’ 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 117’	Vuelta a la calma 15´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5’ Tiempo total de la sesión 102’

Coliseo Cubierto Antonio Roldán Betancur
Cra. 104 No. 104C-65 / Apartadó, Antioquia / Tel.: 828 99 44
Email: asistente@imderapartadó.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´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 7´ Tiempo rotal: 22´		Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 7´ Tiempo rotal: 22’
Parte central	Trote 15’ Ejercicios flexibilidad 15’ Trabajos con los conos fortalecimiento de piernas y coordinación 15’ Trabajo con pelotas para los lados laterales 15’ Tiempo Total 60’		Trote 10’ 1.ejercicios de flexibilided 15´ Trabajo de fuerza bateo con bate pesado 20’ Trabajo de corridas de bases home 1B. 2B Y 3B 15´ Tiempo total 50’
Parte final	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5´ Total tiempo sesión: 90’		Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5´ 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 la fuerza, la velocidad y la flexibilidad en todos los jóvenes y niños.
Parte inicial	Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 7´ Tiempo rotal: 22´		Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 7´ Tiempo rotal: 22´
Parte	Trote 10’		Trote 10’

central	1.Ejercicios de flexibilidad 15’ 2. trabajos en gradas ejercicios resistencia tren inferior 15’ Bateo con bate pesado 20’ Tiempo Total 60’	Trabajo con ejercicios de flexibilidad 10’ Trabajo en graderías tren inferior 10’ Trabajos con pelotas laterales hacia delante y hacia detrás 15’ Bateo con bate pesado 15’ 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 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´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 7´ Tiempo rotal: 22´	Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 7´ Tiempo rotal: 22´
Parte central	Trote 15’ Ejercicios de flexibilidad 15’ Ejercicios del tren inferior en el Bozu 5’ Trabajo de reacción y velocidad 15’ Tiempo Total 50’	Trote 10’ Ejercicios de flexibilidad 15’ Trabajos de posición de infield estáticos en el Bozu 5 repeticiones y trabajo de resistencia con pelotas 15’ Ejercicios básicos con pelotas en cada posición del infield 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 92’	Vuelta a la calma 15´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5’ Tiempo total de la sesión 102’

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´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 7´ Tiempo rotal: 22´		Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 7´ Tiempo rotal: 22’
Parte central	Trote 10’ 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’		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 canclillas peso corporal y sentadillas con una sola pierna y dos piernas 15’ Tiempo Total 60’
Parte final	Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5´ Total tiempo sesión: 102’		Vuelta a la calma 5´ Charla o retroalimentación 10´ Sugerencias por parte de los deportistas 5´ 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´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 7´ Tiempo rotal: 22´		Calentamiento general 5´ Movilidad articular 5´ Estiramientos 5´ Calentamiento especifico 7´ Tiempo rotal: 22´
Parte	Trote 10’		Trote 10’

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

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

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
SOPORTE DE PAGO GENERAL

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CEDULA DE CIUDADANIA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	78688947
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			ANGEL AUGUSTO ARRIETA ARTEAGA
CIUDAD/MUNICIPIO:	APARTADO	DEPARTAMENTO:	ANTIOQUIA
DIRECCIÓN:	BR OBRERO	TELÉFONO:	8260000
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	Actividades reguladoras y facilitadoras de la act
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

NÚMERO PLANILLA:		**4437786829**	TIPO DE PLANILLA:		I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES	febrero AÑO 2022	PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES	febrero AÑO 2022
DÍAS DE MORA:		0			
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):		2022/03/11	NÚMERO AUTORIZACIÓN:		9999101575

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	$ 0	$ 125.000	$ 0	$ 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							
																								PENSIÓN									SALUD						ARP							CCF		SENA		ICBF		ESAP		MINEDU
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	ADMIN	DIAS COT	IBC	COTIZACIÓN	FSP SUBSISTENCIA	FSP SOLIDARIDAD	APORTES VOLUNTARIOS EMPLEADOR	APORTES VOLUNTARIOS EMPLEADO	INDICADOR TARIFA ESPECIAL	TOTAL APORTE	ADMIN	DIAS COT	IBC	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	TOTAL APORTE	ADMIN	DIAS COT	IBC	CENTRO DE TRABAJO	TOTAL APORTE	DIAS COT	IBC	ADMIN	TOTAL APORTE	TOTAL APORTE	TOTAL APORTE	TOTAL APORTE	TOTAL APORTE
1	CC 78688947	ARRIETA ARTEAGA ANGEL AUGUSTO	INDEPENDIENTE CONTRATO PRESTACIÓN DE SERVICIOS		$ 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

TOTAL	**$ 309.400**