INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA ESCUELA NACIONAL del DEPORTE	**INFORME DE ACTIVIDADES**	Código: IG.1,0,2.19.04.04
		Fecha: 10/06/2016
		Versión: 5
		Página 1 de 2

Fecha de elaboración del informe: **Día** 26 **Mes** 03 **Año** 2019

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATISTA:

Nombre Contratista:	JHON STEVEN GONZALEZ HERNANDEZ
Documento de Identificación:	1143851093
No. de Contrato:	1,0,2.06.03.115.2019
Periodo de ejecución de la actividad:	**Del** 14-03-2019 **al** 26-03-2019

2. INFORME DE ACTIVIDADES (Detalle las actividades ejecutadas en desarrollo del objeto contractual):

-El programa de Natación Competitiva Inicio los entrenamientos en la piscina de la universidad, al final del mes se realizo un Chequeo interno con el objetivo de tener un control de los tiempos de los nadadores y comparar con los tiempos realizados en el Zonal Universitario, Además el equipo se prepara para la participación en los Juegos Regionales de Ascun 2019, por ahora se está realizando un trabajo de R1-R2 con Estímulos de corta duración de Vo2 Max.

-El programa de Natación Formativo inició con un trabajo de habilidades motrices Básicas (saltos, inmersión, locomoción, respiración, flotabilidad etc.) Con el fin de crear una buena base para pasar a la enseñanza de la técnica libre. Después se realizo un trabajo de fases para la enseñanza de la técnica libre, Empezando con la patada, brazada, respiración, coordinación y ejecución. Se espera en el mes de abril iniciar con la inducción de la técnica de espalda.

-El Programa de Acondicionamiento Físico en el Medio Acuático inicio con sus clases con un objetivo principal y es lograr una preparación física y coordinativa acorde para la actividad ya que tiene ciertos grados de exigencia, logrando así una buena resistencia cardiovascular y resistencia física al medio acuático.

-El Programa de Natación Funcionarios al igual que el formativo inicio con un trabajo de habilidades motrices Básicas (saltos, inmersión, locomoción, respiración, flotabilidad etc.) esto con el fin de crear unas buenas bases para la ejecución de las diferentes técnicas de nado, se espera en el mes de Abril aumentar el trabajo.

3. ANEXO PAGO A LA SEGURIDAD SOCIAL DEL PERIODO CORRESPONDIENTE:

SI [x] NO [ ]

4. CONTRATISTA:

JHON STEVEN GONZALEZ HERNANDEZ
CC. 1143851093

Nombre y No. Documento de Identidad

Firma