COBERTURA COLEGIOS SECUNDARIA

ESCUELAS	M	F	CANTIDAD
COLEGIO DEPARTAMENTAL	168	156	324
INSTITUTO DE PROMOCION SOCIAL	140	143	283
TOTAL	**308**	**299**	**607 TOTAL**

COBERTURA GIMNASIO IMDER UBALA

ESCUELAS	M	F	CANTIDAD
18 A 30 AÑOS	10	9	19
31 A 40 AÑOS	5	6	11
TOTAL			**TOTAL 30**

COBERTURA ANCIANATO MUNICIPAL

ESCUELAS	M	F	CANTIDAD
HOMBRES	12		
MUJERES		9	
TOTAL			**TOTAL 21**

COBERTURA AEROBICOS (SANTA ANA Y CENTRO)

ESCUELAS	M	F	CANTIDAD
HOMBRES	3		
MUJERES		35	
TOTAL			**TOTAL 38**



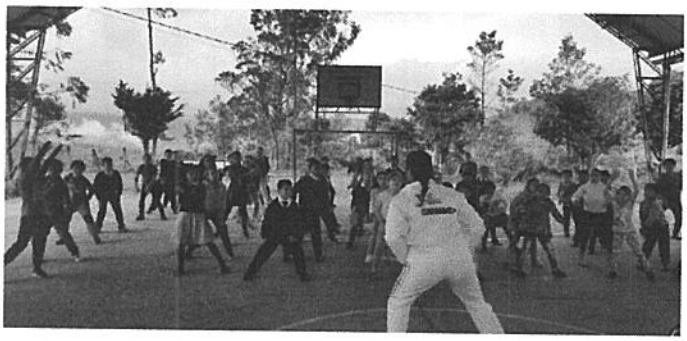
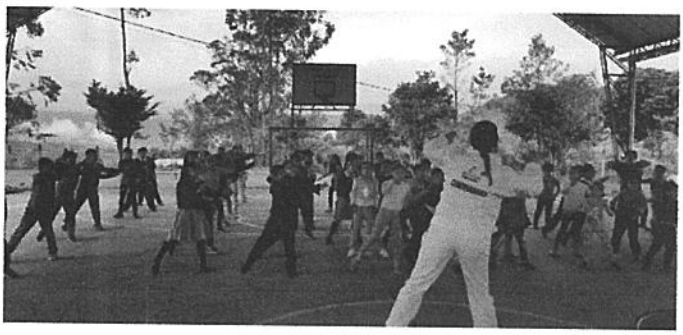
JULIETTE CASSANDRA CORTES
C.C 53.047.444 de Bogotá

REGISTRO FOTOGRAFICO MES DE ABRIL





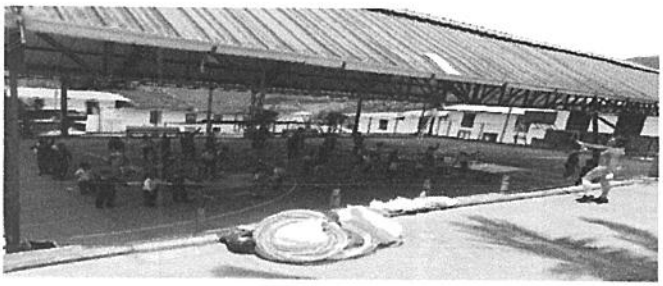
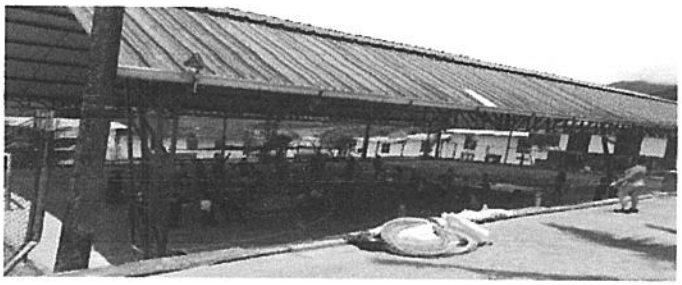


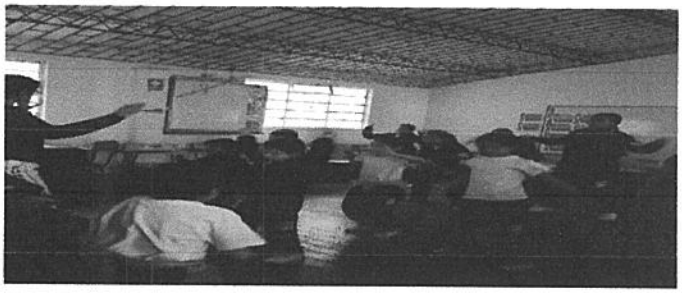





JULIETTE CASSANDRA NIÑO CORTES
C.C 53.047.444 De Bogotá
INSTRUCTORA ACTIVIDAD FISICA Y AEROBICA

REGISTRO FOTOGRAFICO MES DE ABRIL







JULIETTE CASSANDRA NIÑO CORTES
C.C 53.047.444 De Bogotá
INSTRUCTORA ACTIVIDAD FISICA Y AEROBICA

UBALÁ
Alcaldía Municipal
IMDER

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN

ESCUELA	ACTIVIDAD AEROBICA	CATEGORIA	UNICA			PERIODO						
ENTRENADOR	JULIETTE CASSANDRA CORTES	RAMA	MIXTA			D	M	A		D	M	A
LUGAR	CAMPO DEPORTIVO SANTA ANA Y CENTRO	HORA	6:00 PM	A	7:30 PM	1	4	2019	A	30	4	2019

	CONTENIDO METODOLOGICO	M	TEMA	OBJETIVO GENERAL	METODOLOGÍA	RECURSOS
SEMANA 1	TEÓRICO	X	Se explica los fundamentos teoricos de la actividad	Identificar los procesos a seguir	Explicativo - demostrativo	Instructora
	TÉCNICO	X	Se explica el objeto y manejo de la clase	objeto a lograr según la intensidad del ejercicio	Explicativo - demostrativo	Instructora
	TÁCTICO					
	T. FÍSICO	X	Zumba, circuito, localizado	mantenimiento de peso, bajar de peso o mejoramiento de calidad de vida	Explicativo - demostrativo	sonido, musica e Instructora
	T. PSICOLOGICO					
	T. MEDICO		Se explica manejo de respiracion y limite de actividad en cada usuario	mejoramiento de calidad de vida	Explicativo - demostrativo	Instructora
	ACT. RECREATIVA.	X	Se realizan ejercicios de coordinacion de una manera amena y divertida	Mejor Coordinacion	Explicativo - demostrativo	sonido, musica e Instructora
	CONTENIDO METODOLOGICO	M	TEMA	OBJETIVO GENERAL	METODO DE TRABAJO	RECURSOS
SEMANA 2	TÉCNICO	X	Se explica el objeto y manejo de la clase	objeto a lograr según la intensidad del ejercicio	Explicativo - demostrativo	Instructora
	TÁCTICO					
	T. FÍSICO	X	Zumba, circuito, localizado	mantenimiento de peso, bajar de peso o mejoramiento de calidad de vida	Explicativo - demostrativo	sonido, musica e Instructora
	T. PSICOLOGICO					
	T. MEDICO		Se explica manejo de respiracion y limite de actividad en cada usuario	mejoramiento de calidad de vida	Explicativo - demostrativo	Instructora
	ACT. RECREATIVA.	X	Se realizan ejercicios de coordinacion de una manera amena y divertida	Mejor Coordinacion	Explicativo - demostrativo	sonido, musica e Instructora
	CONTENIDO METODOLOGICO	M	TEMA	OBJETIVO GENERAL	METODO DE TRABAJO	RECURSOS
	TÁCTICO					
	T. FÍSICO		Zumba, circuito, localizado	mantenimiento de peso, bajar de peso o mejoramiento de calidad de vida	Explicativo - demostrativo	sonido, musica e Instructora
	T. PSICOLOGICO					
	T. MEDICO		Se explica manejo de respiracion y limite de actividad en cada usuario	mejoramiento de calidad de vida	Explicativo - demostrativo	Instructora
	ACT. RECREATIVA.		Se realizan ejercicios de coordinacion de una manera amena y divertida	Mejor Coordinacion	Explicativo - demostrativo	sonido, musica e Instructora
	CONTENIDO METODOLOGICO	M	TEMA	OBJETIVO GENERAL	METODO DE TRABAJO	RECURSOS
SEMANA 4	TÉCNICO		Se explica el objeto y manejo de la clase	objeto a lograr según la intensidad del ejercicio	Explicativo - demostrativo	Instructora
	T. FÍSICO		Zumba, circuito, localizado	mantenimiento de peso, bajar de peso o mejoramiento de calidad de vida	Explicativo - demostrativo	sonido, musica e Instructora
	T. PSICOLOGICO					
	T. MEDICO		Se explica manejo de respiracion y limite de actividad en cada usuario	mejoramiento de calidad de vida	Explicativo - demostrativo	Instructora
	ACT. RECREATIVA.		Se realizan ejercicios de coordinacion de una manera amena y divertida	Mejor Coordinacion	Explicativo - demostrativo	sonido, musica e Instructora
	CONTENIDO METODOLOGICO	M	TEMA	OBJETIVO GENERAL	METODO DE TRABAJO	RECURSOS
SEMANA 5	TÉCNICO		Se explica el objeto y manejo de la clase	objeto a lograr según la intensidad del ejercicio	Explicativo - demostrativo	Instructora
	TÁCTICO					
	T. FÍSICO		Zumba, circuito, localizado	mantenimiento de peso, bajar de peso o mejoramiento de calidad de vida	Explicativo - demostrativo	sonido, musica e Instructora
	T. MEDICO		Se explica manejo de respiracion y limite de actividad en cada usuario	mejoramiento de calidad de vida	Explicativo - demostrativo	Instructora
	ACT. RECREATIVA.		Se realizan ejercicios de coordinacion de una manera amena y divertida	Mejor Coordinacion	Explicativo - demostrativo	sonido, musica e Instructora

Entrenador.JULIETTE CASSANDRA CORTES
ENTRENADORA ACTIVIDAD FISICA Y AEROBICA

UBALÁ
Alcaldía Municipal
IMDER

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN

ESCUELA	ACTIVIDAD FISICA		CATEGORIA	UNICA				PERIODO						
ENTRENADOR	JULIETTE CASSANDRA CORTES		RAMA	MIXTA				D	M	A		D	M	A
LUGAR	COLISEO MUNICIPAL		HORA	5:00 PM	A	7:00 PM		1	4	2019	A	30	4	2019

	CONTENIDO METODOLOGICO	M	TEMA	OBJETIVO GENERAL	METODOLOGÍA	RECURSOS
SEMANA 1	TEÓRICO	X	Se explica los fundamentos teoricos de la actividad	Identificar los procesos a seguir	Explicativo - demostrativo	Instructora
	TÉCNICO	X	Involucrar maquinas en el entrenamiento diario	El uso de ellas ayuda a trabajar los musculos del cuerpo	Explicativo - demostrativo	Maquinas de gimnasio (cardio y multifuerza)
	TÁCTICO					
	T. FÍSICO	X	Se inicia con trabajo de Cardio dependiendo de la necesidad y luego musculo (pectoral-biceps)	Control de peso, hipertrofia o tonificacion según usuario	Explicativo - demostrativo	eliptica, spining y mancuernas
	T. PSICOLOGICO					
	T. MEDICO		Se toman medidas antropometricas	determinar la condicionar fisica y de salud del usuario	demostrativo	Metro
	ACT. RECREATIVA.	X				
	ACT. COMPETITIVA					

	CONTENIDO METODOLOGICO	M	TEMA	OBJETIVO GENERAL	METODO DE TRABAJO	RECURSOS
SEMANA 2	TÉCNICO	X	Involucrar maquinas en el entrenamiento diario	El uso de ellas ayuda a trabajar los musculos del cuerpo	Explicativo - demostrativo	Maquinas de gimnasio (cardio y multifuerza)
	TÁCTICO					
	T. FÍSICO	X	Se inicia con trabajo de Cardio dependiendo de la necesidad y luego musculo (dorsales- triceps)	Control de peso, hipertrofia o tonificacion según usuario	Explicativo - demostrativo	eliptica, spining y mancuernas
	T. PSICOLOGICO					
	T. MEDICO					
	ACT. RECREATIVA.	X				
	ACT. COMPETITIVA					

	CONTENIDO METODOLOGICO	M	TEMA	OBJETIVO GENERAL	METODO DE TRABAJO	RECURSOS
	TÁCTICO		Involucrar maquinas en el entrenamiento diario	El uso de ellas ayuda a trabajar los musculos del cuerpo	Explicativo - demostrativo	Maquinas de gimnasio (cardio y multifuerza)
	T. FÍSICO		Se inicia con trabajo de Cardio dependiendo de la necesidad y luego musculo (hombros-pierna)	Control de peso, hipertrofia o tonificacion según usuario	Explicativo - demostrativo	eliptica, spining y mancuernas y Multifuerza
	T. PSICOLOGICO					
	T. MEDICO					
	ACT. RECREATIVA.					
	ACT. COMPETITIVA					

	CONTENIDO METODOLOGICO	M	TEMA	OBJETIVO GENERAL	METODO DE TRABAJO	RECURSOS
	TÁCTICO		Involucrar maquinas en el entrenamiento diario	El uso de ellas ayuda a trabajar los musculos del cuerpo	Explicativo - demostrativo	Maquinas de gimnasio (cardio y multifuerza)
	T. PSICOLOGICO					
	T. FISICO		Se inicia con trabajo de Cardio dependiendo de la necesidad y luego musculo (pectoral-biceps)	Acondionar las estructuras corporales al ejercicio de forma moderada y objetiva	Explicativo - demostrativo	eliptica, spining y mancuernas
	T. MEDICO					
	ACT. RECREATIVA.					

	CONTENIDO METODOLOGICO	M	TEMA	OBJETIVO GENERAL	METODO DE TRABAJO	RECURSOS
	TÁCTICO		Involucrar maquinas en el entrenamiento diario	El uso de ellas ayuda a trabajar los musculos del cuerpo	Explicativo - demostrativo	Maquinas de gimnasio (cardio y multifuerza)
	T. PSICOLOGICO					
	T. FISICO		Se inicia con trabajo de Cardio dependiendo de la necesidad y luego musculo (dorsal- triceps)	Control de peso, hipertrofia o tonificacion según usuario	Explicativo - demostrativo	eliptica, spining y mancuernas y Multifuerza

Entrenador. JULIETTE CASSANDRA CORTES
ENTRENADORA ACTIVIDAD FISICA Y AEROBICA

IMDER

ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTIVA

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION DE UBALA

CONTROL MENSUAL DE ASISTENCIA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTIVA

VIGENCIA: 2019

DEPORTE		CATEGORIA	ONICA.	EDADES		A		RAMA
MES	ABRIL.	LUGAR	GIMNASIO MUNICIPAL	FECHA	01/04	AL	30/04	

No.	NOMBRES	APELLIDOS	DOCUMENTO IDENTIDAD	EDAD	BARRIO	TELEFONO	SEMANA 1 FIRMA USUARIO	SEMANA 2 FIRMA USUARIO	SEMANA 3 FIRMA USUARIO	SEMANA 4 FIRMA USUARIO
1	VALENTINA	TULA					Valentina	Valentina		
2	KARIN	NAVARRO					K	K	K	K
3	LUZ	PARRA					Luz E.	Luz E.	Luz E.	Luz E.
4	KYARIA	CAROLINA					Maria C.		Maria C.	Maria C.
5	FIDELINA	PEREZ.								
6	ISABEL	LOPEZ								
7	SARA	MONTOYA					Sara M.	Sara M.	Sara M.	Sara M.
8	ERLINDA	URREGO					Erlinda.		Erlinda.	Erlinda.
9	MARIA	CARDONAS					Maria	Maria		Maria.
10	NELLY	URREGO								
11	ANA	CARABALLO								
12	JEIDY	SOLANO								
13	CRISTIAN	DEJARAMO								
14	GIOVANNY	TEJMES					GIOVANNY		GIOVANNY	GIOVANNY
15	FERY	GARZON								
16	LEANORA	PELECHO								
17	JHON	GARZON								
18	TATIANA	URREGO					Tatiana	Tatiana	Tatiana	Tatiana
19										
20										

ALUMNOS NUEVOS

21										
22										
23										

RETIRADOS

1						
2						
3						
4						
5						

ESTADISTICA	%
ASISTENCIA SEMANA 1	
ASISTENCIA SEMANA 2	
ASISTENCIA SEMANA 3	
ASISTENCIA SEMANA 4	
PROMEDIO	

FIRMA

NOMBRE: CASSANDRA NINO

Entrenador

OBSERVACIONES:

IMDER

ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTIVA

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION DE UBALA

CONTROL MENSUAL DE ASISTENCIA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTIVA — VIGENCIA: 2019

DEPORTE		CATEGORIA	UNICA	EDADES		A		RAMA
MES	ABRIL	LUGAR	GIMNASIO MUNICIPAL	FECHA	01/04	AL	30/04	

No.	NOMBRES	APELLIDOS	DOCUMENTO IDENTIDAD	EDAD	BARRIO	TELEFONO	SEMANA 1 FIRMA USUARIO	SEMANA 2 FIRMA USUARIO	SEMANA 3 FIRMA USUARIO	SEMANA 4 FIRMA USUARIO
1	ERIKA	GARZON								
2	ZHARICK	JIMENES					ZHARICK		ZHARICK	ZHARICK
3	JUAN	FONSECA								
4	JEFERSON	GOMEZ								
5	FELIPE	SOLIA								
6	DAVID	TARRA.								
7	NUBIA	HILARION								
8	PILAR	PINEROS								
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										

ALUMNOS NUEVOS

21										
22										
23										

RETIRADOS

1						
2						
3						
4						
5						

ESTADISTICA	%
ASISTENCIA SEMANA 1	
ASISTENCIA SEMANA 2	
ASISTENCIA SEMANA 3	
ASISTENCIA SEMANA 4	
PROMEDIO	

FIRMA

NOMBRE: CASSANDRA NIÑO

Entrenador

OBSERVACIONES:

CONTROL ASISTENCIA AL SECTOR EDUCATIVO

FECHA	Abril 10. 2019.
NOMBRE INSTITUCION	Ancianato municipal.
NOMBRE DEL DOCENTE	Klayerly Bejarano
CELULAR DOCENTE	
NOMBRE INSTRUCTOR	Juliette Cassandra Niño Cortés

ACTIVIDADES REALIZADAS:

OBSERVACIONES DOCENTES:

NOTA. SEÑ@R DOCENTE :

1.- SI EL INSTRUCTOR ASISTE, POR FAVOR NO MARCAR EL NUMERO.

2.- SI NO ASISTE, PERO ANUNCIA EL PERMISO, ENCERRAR EL NUMERO EN CIRCULO Y ESCRIBIR EN LA OBSERVACION, EL PERMISO QUE EL ANUNCIA.

3.- SI NO ASISTE Y SIN ANUNCIO DE PERMISO, MARCAR CON UNA X EL NUMERO DE FECHA QUE CORRESPONDA.

4.- SI EL DOCENTE SE ENCUENTRA DE PERMISO DEJAR NOTA EN OBSERVACIONES .

5.- FIRMA DE PLANILLA POR MES .

1.099.034.244.

FIRMA DEL DOCENTE Y CEDULA DE CIDUADNIA

CONTROL ASISTENCIA AL SECTOR EDUCATIVO

FECHA	ABRIL 26 de 2019.
NOMBRE INSTITUCION	Instituto de Promoción Social
NOMBRE DEL DOCENTE	Jon Ospino.
CELULAR DOCENTE	
NOMBRE INSTRUCTOR	Juette Cassandra Niño Cortés.

ACTIVIDADES REALIZADAS:

Apoyo clase de aeróbicos Secundaria y Escuelas Anexas.

OBSERVACIONES DOCENTES:

NOTA. SEÑ@R DOCENTE :

1.- SI EL INSTRUCTOR ASISTE, POR FAVOR NO MARCAR EL NUMERO.

2.- SI NO ASISTE, PERO ANUNCIA EL PERMISO, ENCERRAR EL NUMERO EN CIRCULO Y ESCRIBIR EN LA OBSERVACION, EL PERMISO QUE EL ANUNCIA.

3.- SI NO ASISTE Y SIN ANUNCIO DE PERMISO, MARCAR CON UNA X EL NUMERO DE FECHA QUE CORRESPONDA.

4.- SI EL DOCENTE SE ENCUENTRA DE PERMISO DEJAR NOTA EN OBSERVACIONES .

5.- FIRMA DE PLANILLA POR MES .

1005622

FIRMA DEL DOCENTE Y CEDULA DE CIDUADNIA

CONTROL ASISTENCIA AL SECTOR EDUCATIVO

FECHA	ABRIL 22 DE 2019.
NOMBRE INSTITUCION	COLEGIO DEPARTAMENTAL DE UBAGA.
NOMBRE DEL DOCENTE	JOSE WIN POZO.
CELULAR DOCENTE	
NOMBRE INSTRUCTOR	JULIETTE CASSANOVA NIÑO CORTÉS

ACTIVIDADES REALIZADAS:

APOYO CLASE DE AEROBICOS SECUNDARIA Y ESCUELAS ANEXAS.

OBSERVACIONES DOCENTES:

NOTA. SEÑ@R DOCENTE :

1.- SI EL INSTRUCTOR ASISTE, POR FAVOR NO MARCAR EL NUMERO.

2.- SI NO ASISTE, PERO ANUNCIA EL PERMISO, ENCERRAR EL NUMERO EN CIRCULO Y ESCRIBIR EN LA OBSERVACION, EL PERMISO QUE EL ANUNCIA.

3.- SI NO ASISTE Y SIN ANUNCIO DE PERMISO, MARCAR CON UNA X EL NUMERO DE FECHA QUE CORRESPONDA.

4.- SI EL DOCENTE SE ENCUENTRA DE PERMISO DEJAR NOTA EN OBSERVACIONES .

5.- FIRMA DE PLANILLA POR MES .



3'214.990 Ubaté.

FIRMA DEL DOCENTE Y CEDULA DE CIDUADNIA