

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

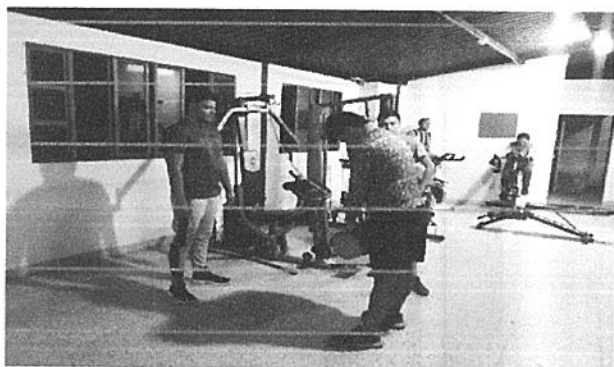
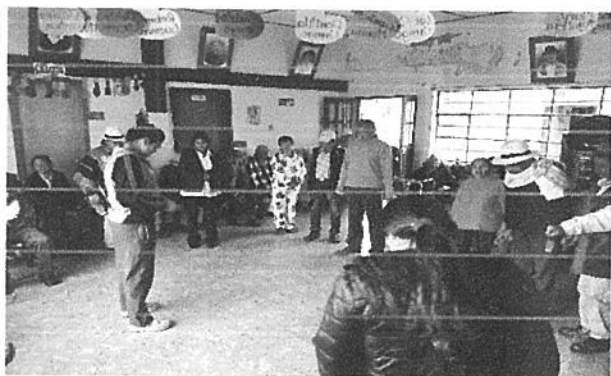
COBERTURA AEROBICOS (SANTA ANA Y CENTRO)

ESCUELAS	M	F	CANTIDAD
HOMBRES	2		
MUJERES		35	
TOTAL			TOTAL 37



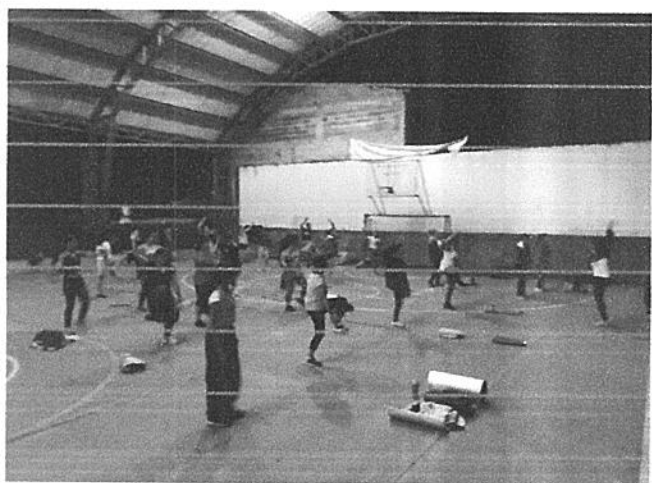
JULIETTE CASSANDRA CORTES
C.C 53.047.444 de Bogotá

REGISTRO FOTOGRAFICO MES DE JUNIO



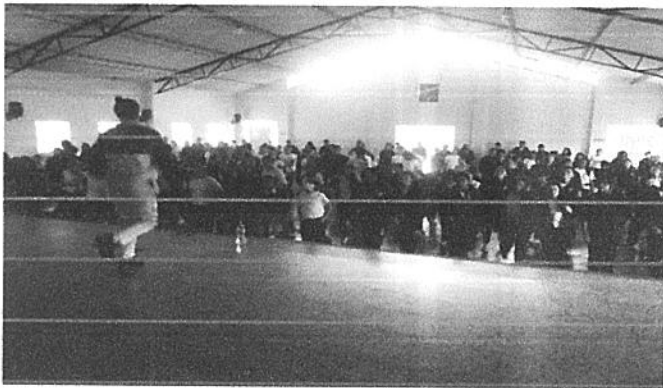
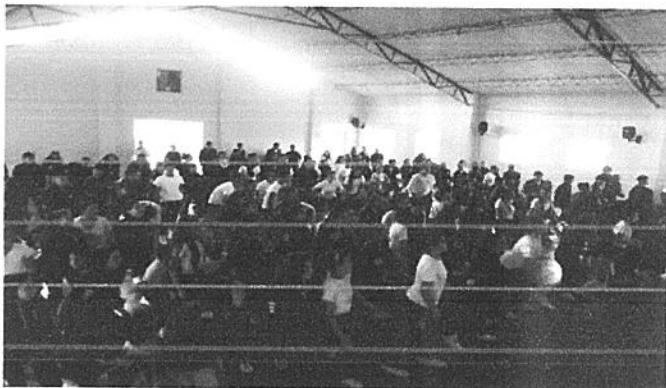
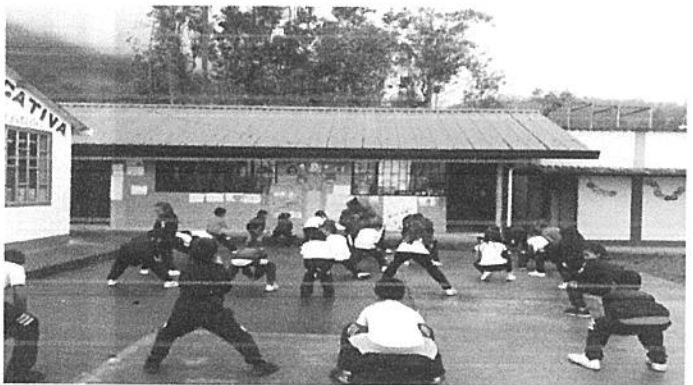
JULIETTE CASSANDRA CORTES
C.C 53.047.444 De Bogotá
INSTRUCTORA ACTIVIDAD FISICA Y AEROBICA

REGISTRO FOTOGRAFICO MES DE JUNIO



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

REGISTRO FOTOGRAFICO MES DE JUNIO



JULIETTE CASSANDRA 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	HORA	MIXTA		D	M	A	D	M	A
LUGAR	CAMPO DEPORTIVO SANTA ANA Y CENTRO		TEMA		6:00 p. m.	7:30 p. m.	1	6	2019	30	6	2019
SEMANA 1	CONTENIDO METODOLOGICO	M	OBJETIVO GENERAL		METODOLOGIA		RECURSOS					
	TEORICO	X	Se explica los fundamentos teóricos de la actividad		Identificar los procesos a seguir		Instructora					
	TÉCNICO	X	Se explica el objeto y manejo de la clase		objeto a lograr según la intensidad del ejercicio		Instructora					
	TÁCTICO											
	T. FÍSICO	X	Zumba, circuito, localizado		mantenimiento de peso, bajar de peso o mejoramiento de calidad de vida		sonido, música e instructora					
	T. PSICOLÓGICO											
SEMANA 2	CONTENIDO METODOLOGICO	M	OBJETIVO GENERAL		METODOLOGIA		RECURSOS					
	TEORICO	X	Se explican los fundamentos teóricos de la actividad		Identificar los procesos a seguir		Instructora					
	TÉCNICO	X	Se explica el objeto y manejo de la clase		objeto a lograr según la intensidad del ejercicio		Instructora					
	TÁCTICO											
	T. FÍSICO	X	Zumba, circuito, localizado		mantenimiento de peso, bajar de peso o mejoramiento de calidad de vida		sonido, música e instructora					
	T. PSICOLÓGICO											
SEMANA 3	CONTENIDO METODOLOGICO	M	OBJETIVO GENERAL		METODOLOGIA		RECURSOS					
	TEORICO	X	Se explican los fundamentos teóricos de la actividad		Identificar los procesos a seguir		Instructora					
	TÉCNICO	X	Se explica el objeto y manejo de la clase		objeto a lograr según la intensidad del ejercicio		Instructora					
	TÁCTICO											
	T. FÍSICO	X	Zumba, circuito, localizado		mantenimiento de peso, bajar de peso o mejoramiento de calidad de vida		sonido, música e instructora					
	T. PSICOLÓGICO											
SEMANA 4	CONTENIDO METODOLOGICO	M	OBJETIVO GENERAL		METODOLOGIA		RECURSOS					
	TEORICO	X	Se explican los fundamentos teóricos de la actividad		Identificar los procesos a seguir		Instructora					
	TÉCNICO	X	Se explica el objeto y manejo de la clase		objeto a lograr según la intensidad del ejercicio		Instructora					
	TÁCTICO											
	T. FÍSICO	X	Zumba, circuito, localizado		mantenimiento de peso, bajar de peso o mejoramiento de calidad de vida		sonido, música e instructora					
	T. PSICOLÓGICO											
SEMANA 5	CONTENIDO METODOLOGICO	M	OBJETIVO GENERAL		METODOLOGIA		RECURSOS					
	TEORICO	X	Se explican los fundamentos teóricos de la actividad		Identificar los procesos a seguir		Instructora					
	TÉCNICO	X	Se explica el objeto y manejo de la clase		objeto a lograr según la intensidad del ejercicio		Instructora					
	TÁCTICO											
	T. FÍSICO	X	Zumba, circuito, localizado		mantenimiento de peso, bajar de peso o mejoramiento de calidad de vida		sonido, música e instructora					
	T. PSICOLÓGICO											

CON EL DEPORTE Y LA RECREACION UBALA CRECE

Coordinación de Deportes

UBALA IMDER

Entrenador JULIETTE CASSANDRA CORTES
ENTRENADORA ACTIVIDAD FISICA Y AEROBICA



UBALA
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 p. m.	A	7:00 p. m.	1	6	2019	A	30	6	2019
CONTENIDO METODOLÓGICO		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 / 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			elíptica, spinning y mancuernas						
	T. PSICOLÓGICO															
	T. MÉDICO		Se toman medidas antropométricas	determinar la condicionar física y de salud del usuario			demostrativo			Metro						
ACT. RECREATIVA.		X														
ACT. COMPETITIVA																
CONTENIDO METODOLÓGICO		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			elíptica, spinning y mancuernas						
	T. PSICOLÓGICO															
	T. MÉDICO															
	ACT. RECREATIVA.	X														
ACT. COMPETITIVA																
CONTENIDO METODOLÓGICO		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			elíptica, spinning y mancuernas y Multifuerza						
	T. PSICOLÓGICO															
	T. MÉDICO															
	ACT. RECREATIVA.															
	ACT. COMPETITIVA															
CONTENIDO METODOLÓGICO		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. PSICOLÓGICO															
	T. FÍSICO		Se inicia con trabajo de Cardio dependiendo de la necesidad y luego musculo (pectoral-biceps)	Acondonar las estructuras corporales al ejercicio de forma moderada y objetiva			Explicativo - demostrativo			elíptica, spinning y mancuernas						
	T. MÉDICO															
	ACT. RECREATIVA.															
	ACT. COMPETITIVA															
CONTENIDO METODOLÓGICO		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. PSICOLÓGICO															
	T. FÍSICO		Se inicia con trabajo de Cardio dependiendo de la necesidad y luego musculo (pectoral-biceps)				Explicativo - demostrativo									
	T. MÉDICO															
	ACT. RECREATIVA.															
	ACT. COMPETITIVA															
CONTENIDO METODOLÓGICO		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. PSICOLÓGICO															
	T. FÍSICO		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			elíptica, spinning y mancuernas y Multifuerza						
	T. MÉDICO															
	ACT. RECREATIVA.															
	ACT. COMPETITIVA															
CONTENIDO METODOLÓGICO		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. PSICOLÓGICO															
	T. FÍSICO		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			elíptica, spinning y mancuernas y Multifuerza						
	T. MÉDICO															
	ACT. RECREATIVA.															
	ACT. COMPETITIVA															
CONTENIDO METODOLÓGICO		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. PSICOLÓGICO															
	T. FÍSICO		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			elíptica, spinning y mancuernas y Multifuerza						
	T. MÉDICO															
	ACT. RECREATIVA.															
	ACT. COMPETITIVA															
CONTENIDO METODOLÓGICO		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. PSICOLÓGICO															
	T. FÍSICO		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			elíptica, spinning y mancuernas y Multifuerza						
	T. MÉDICO															
	ACT. RECREATIVA.															
	ACT. COMPETITIVA															
CONTENIDO METODOLÓGICO		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. PSICOLÓGICO															
	T. FÍSICO		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			elíptica, spinning y mancuernas y Multifuerza						
	T. MÉDICO															
	ACT. RECREATIVA.															
	ACT. COMPETITIVA															
CONTENIDO METODOLÓGICO		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. PSICOLÓGICO															
	T. FÍSICO		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			elíptica, spinning y mancuernas y Multifuerza						
	T. MÉDICO															
	ACT. RECREATIVA.															
	ACT. COMPETITIVA															
CONTENIDO METODOLÓGICO		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. PSICOLÓGICO															
	T. FÍSICO		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			elíptica, spinning y mancuernas y Multifuerza						
	T. MÉDICO															
	ACT. RECREATIVA.															
	ACT. COMPETITIVA															
CONTENIDO METODOLÓGICO		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. PSICOLÓGICO															
	T. FÍSICO		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			elíptica, spinning y mancuernas y Multifuerza						
	T. MÉDICO															
	ACT. RECREATIVA.															
	ACT. COMPETITIVA															
CONTENIDO METODOLÓGICO		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. PSICOLÓGICO															
	T. FÍSICO		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			elíptica, spinning y mancuernas y Multifuerza						
	T. MÉDICO															
	ACT. RECREATIVA.															
	ACT. COMPETITIVA															
CONTENIDO METODOLÓGICO		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. PSICOLÓGICO															
	T. FÍSICO		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			elíptica, spinning y mancuernas y Multifuerza						
	T. MÉDICO															
	ACT. RECREATIVA.															
	ACT. COMPETITIVA															
CONTENIDO METODOLÓGICO		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. PSICOLÓGICO															
	T. FÍSICO		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			elíptica, spinning y mancuernas y Multifuerza						
	T. MÉDICO															
	ACT. RECREATIVA.															
	ACT. COMPETITIVA															
CONTENIDO METODOLÓGICO		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. PSICOLÓGICO															
	T. FÍSICO		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			elíptica, spinning y mancuernas y Multifuerza						
	T. MÉDICO															
	ACT. RECREATIVA.															
	ACT. COMPETITIVA															
CONTENIDO METODOLÓGICO		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. PSICOLÓGICO															
	T. FÍSICO		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			elíptica, spinning y mancuernas y Multifuerza						
	T. MÉDICO															
	ACT. RECREATIVA.															
	ACT. COMPETITIVA															
CONTENIDO METODOLÓGICO		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. PSICOLÓGICO															
	T. FÍSICO		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			elíptica, spinning y mancuernas y Multifuerza						
	T. MÉDICO															
	ACT. RECREATIVA.															
	ACT. COMPETITIVA															
CONTENIDO METODOLÓGICO		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. PSICOLÓGICO															
	T. FÍSICO		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			elíptica, spinning y mancuernas y Multifuerza						
	T. MÉDICO															
	ACT. RECREATIVA.															
	ACT. COMPETITIVA															
CONTENIDO METODOLÓGICO		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. PSICOLÓGICO															
	T. FÍSICO		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			elíptica, spinning y mancuernas y Multifuerza						
	T. MÉDICO															
	ACT. RECREATIVA.															
	ACT. COMPETITIVA															
CONTENIDO METODOLÓGICO		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. PSICOLÓGICO															
	T. FÍSICO		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			elíptica, spinning y mancuernas y Multifuerza						
	T. MÉDICO															
	ACT. RECREATIVA.															
	ACT. COMPETITIVA															
CONTENIDO METODOLÓGICO		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. PSICOLÓGICO															
	T. FÍSICO		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			elíptica, spinning y mancuernas y Multifuerza						
	T. MÉDICO															
	ACT. RECREATIVA.															
	ACT. COMPETITIVA															
CONTENIDO METODOLÓGICO		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. PSICOLÓGICO															
	T. FÍSICO		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			elíptica, spinning y mancuernas y Multifuerza						
	T. MÉDICO															
	ACT. RECREATIVA.															
	ACT. COMPETITIVA															
CONTENIDO METODOLÓGICO		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. PSICOLÓGICO															
	T. FÍSICO		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			elíptica, spinning y mancuernas y Multifuerza						
	T. MÉDICO															
	ACT. RECREATIVA.															
	ACT. COMPETITIVA															
CONTENIDO METODOLÓGICO		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. PSICOLÓGICO															
	T. FÍSICO		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			elíptica, spinning y mancuernas y Multifuerza						
	T. MÉDICO															
	ACT. RECREATIVA.															
	ACT. COMPETITIVA															
CONTENIDO METODOLÓGICO		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. PSICOLÓGICO															
	T. FÍSICO		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			elíptica, spinning y mancuernas y Multifuerza						
	T. MÉDICO															
	ACT. RECREATIVA.															
	ACT. COMPETITIVA															
CONTENIDO METODOLÓGICO		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. PSICOLÓGICO															
	T. FÍSICO		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			elíptica, spinning y mancuernas y Multifuerza						
	T. MÉDICO</															

		<p align="center">ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA UBALA</p> <p align="center">INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION DE UBALA</p> <p align="center">CONTROL MENSUAL DE ASISTENCIA ACTIVIDAD FISICA Y AEROBICA</p> <p align="center">IMDER UBALA</p>						VIGENCIA: 2019	
		DEPORTE MES	CATEGORIA LUGAR	EDAD FECHA	BARRIO	TELEFONO	DOCUMENTO IDENTIDAD	APELLIDOS	
JUNIO		UBALA	06	06	06	06	06		

No.	NOMBRES	APELLIDOS	DOCUMENTO IDENTIDAD	EDAD	BARRIO	TELEFONO	SEMANA 1 FIRMA USUARIO	SEMANA 2 FIRMA USUARIO	SEMANA 3 FIRMA USUARIO	SEMANA 4 FIRMA USUARIO	FIRMA AA DIRECTOR
1	Valentina	Tola									
2	Rain	Naraino									
3	Julia	Perez									
4	Rafaela	Cardenas									
5	Hadelina	Perez									
6	Luzbel	Lopez									
7	Sara	Montoya									
8	Herunda	Orrego									
9	Maria	Cardenas									
10	Nelly	Orrego									
11	Ana	Cardenas									
12	Leidy	Solano									
13	Cristian	Deprado									
14	Giorgina	Leones									
15	Leidy	Cardenas									

ALUMNOS NUEVOS				
16				
17				
18				
19				
20				

RETIRADOS				
1				
2				
3				
4				
5				

ESTADISTICA ASISTENCIA SEMANA 1 ASISTENCIA SEMANA 2 ASISTENCIA SEMANA 3 ASISTENCIA SEMANA 4 PROMEDIO	FIRMAS FIRMAS FIRMAS FIRMAS FIRMAS
---	--

OBSERVACIONES:

	ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA UBALA			
	INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION DE UBALA			
	CONTROL MENSUAL DE ASISTENCIA ACTIVIDAD FISICA Y AEROBICA			
IMDER UBALA				
VIGENCIA: 2019				

DEPORTE MES	CATEGORIA LUGAR	EDADES FECHA	A AL	RAMA
JUNIO	Unice	01/06		20108

No.	NOMBRES	APELLIDOS	DOCUMENTO IDENTIDAD	EDAD	BARRIO	TELEFONO	SEMANA 1 FIRMA USUARIO	SEMANA 2 FIRMA USUARIO	SEMANA 3 FIRMA USUARIO	SEMANA 4 FIRMA USUARIO	FIRMA DIRECTOR
1	JANIRA	PENDOMO					JANIRA	JANIRA	JANIRA	JANIRA	
2	UNION	BARZON					UNION	UNION	UNION	UNION	
3	TATIANA	UIREDO					TATIANA	TATIANA	TATIANA	TATIANA	
4	DAVID	BARZON					DAVID	DAVID	DAVID	DAVID	
5	SHARCK	UNARES					SHARCK	SHARCK	SHARCK	SHARCK	
6	JUAN	ROMERO					JUAN	JUAN	JUAN	JUAN	
7	JEFERSON	GOMEZ					JEFERSON	JEFERSON	JEFERSON	JEFERSON	
8	TEJERO	SOBA					TEJERO	TEJERO	TEJERO	TEJERO	
9	DAVID	PARRA					DAVID	DAVID	DAVID	DAVID	
10	NUBIA	HILATION					NUBIA	NUBIA	NUBIA	NUBIA	
11	PIJAR	PINELOS					PIJAR	PIJAR	PIJAR	PIJAR	
12											
13											
14											
15											

ALUMNOS NUEVOS											FIRMA DIRECTOR
16											
17											
18											
19											
20											

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

OBSERVACIONES:	
----------------	--

NOMBRE: Cassandra Nino C. Entrenador
--

CONTROL ASISTENCIA AL SECTOR EDUCATIVO

FECHA	JUNIO 7 DE 2019.		
NOMBRE INSTITUCION	COLEGIO DEPARTAMENTAL DE UBACA.		
NOMBRE DEL DOCENTE	JOSE WILSON.		
CELULAR DOCENTE			
NOMBRE INSTRUCTOR	JULIETTE CASSANOVA NIÑO CORTES		

ACTIVIDADES REALIZADAS:

APOYO CLAVE DE AEROBICAJ SECUNDARIA Y ESCUELAS ANEXAS

OBSERVACIONES DOCENTES:

NOTA. SEÑOR 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.


 B. 2014. 730 2014.

FIRMA DEL DOCENTE Y CEDULA DE CIDADANIA

CONTROL ASISTENCIA AL SECTOR EDUCATIVO

FECHA	JUNIO 3 DE 2019.		
NOMBRE INSTITUCION	INSTITUTO DE PROMOCION SOCIAL.		
NOMBRE DEL DOCENTE	WIN OJEDA		
CELULAR DOCENTE			
NOMBRE INSTRUCTOR	JULIETTE CASSANORA NINO CORTEZ		

ACTIVIDADES REALIZADAS:

APOYO CLASE DE AEROGARDIAS. 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 .

 3056122

FIRMA DEL DOCENTE Y CEDULA DE CIUDADANIA

CONTROL ASISTENCIA AL SECTOR EDUCATIVO

FECHA	JUNIO 13. 2019.		
NOMBRE INSTITUCION	ANCIANTO MUNICIPAL		
NOMBRE DEL DOCENTE	RAQUELY BEJARANO		
CELULAR DOCENTE			
NOMBRE INSTRUCTOR	JULIETTE CASSANDRA NINO CORTES		

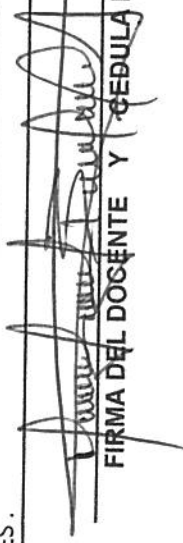
ACTIVIDADES REALIZADAS:

ACTIVIDAD RECREATIVA CON LOS ABUELOS.

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.


 FIRMA DEL DOCENTE Y CÉDULA DE CIUDADANIA