	FUERZA AÉREA COLOMBIANA	CÓDIGO:	DE-DEAJU-FR-027
	FORMATO INFORME DE SUPERVISIÓN BIENES Y SERVICIOS EN GENERAL	VERSIÓN N°:	02
		VIGENCIA:	27/09/2022

UNIDAD Y/O DEPENDENCIA: EMAVI - GRUCA

FECHA INFORME: Día: 05 Mes: 04 Año: 2023

CONTRATO N°. 007-03-J-EMAVI-GRUCA-2023

CONTRATISTA: Christian Jonathan Tezna

VALOR DEL CONTRATO: $ 31.542.720

FORMA DE PAGO: EL MDN PAGARA AL CONTRATISTA EL VALOR DEL CONTRATO ASI: MESES DE PAGO DE ACUERDO CON VALOR RECIBIDO A SATISFACCIÓN Y FACTURADO. PAC ABRIL, MAYO, JUNIO, JULIO, AGOSTO, SEPTIEMBRE, OCTUBRE, NOVIEMBRE, DICIEMBRE Y/O CUENTAS POR PAGAR.

FECHA FIRMA: Día 25. Mes 01. Año 2023.

OBJETO DEL CONTRATO:

PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES Y DE APOYO A LA GESTIÓN PARA EL DESARROLLO DE DEPORTES DE COMBATE PARA EL PERSONAL DE ALFÉRECES Y CADETES DE LA ESCUELA MILITAR DE AVIACION MARCO FIDEL SUAREZ para el cumplimiento del anexo técnico designado para el Lote No. 04

CONTRATO MODIFICATORIO No. N/A: N/A

FECHA DE FIRMA: N//A

ASPECTOS OBJETO DE MODIFICACION: N/A

PLAZO Y CUMPLIMIENTO DE EJECUCION DEL CONTRATO:

Plazo Ejecución Contractual, desde firma de acta de inicio y su perfeccionamiento hasta el 30 de noviembre 2023

Porcentaje Avance en tiempo: 21.12 %

Porcentaje de Ejecución (con relación a los bienes y/o servicios recibidos): 21.120 %

AVANCE FINANCIERO DEL CONTRATO:

Recursos Girados: (relacionar los pagos realizados a la fecha del informe)

Porcentaje de pagos realizados: 11.11 %

Porcentaje de pagos pendientes de realizar: 88.88 %

PERSONAL REQUERIDO PARA LA EJECUCION DEL SERVICIO (EXIGIDO EN LAS ESPECIFICACIONES TECNICAS)

NOMBRES Y APELLIDOS	CARGO	OTROS (TARJETA PROFESIONAL/TITULO PROFESIONAL O TECNICO)
Christian Jonathan Tezna	Entrenador de esgrima sable y florete	Técnico profesional en entrenamiento deportivo

INCUMPLIMIENTO DEL CONTRATISTA O PROBLEMAS EN LA EJECUCIÓN ATRIBUIBLES AL CONTRATISTA:

No X Sí _____

Describir sucintamente los hechos de incumplimiento y las acciones emprendidas:

_____
_____
_____

INCUMPLIMIENTO POR PARTE DE LA FAC O PROBLEMAS EN LA EJECUCIÓN ATRIBUIBLES A LA FAC:

No X. Sí ____.

Describir sucintamente los hechos de incumplimiento y las acciones emprendidas:

_____
_____
_____
_____
_____

LA EJECUCIÓN DEL CONTRATO ESTA ESTRUCTURADO SOBRE UN CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES:

No X Sí ____

(En caso afirmativo deberá anexarse el cronograma con el porcentaje de avance de cada tarea o actividad).

DESEMPEÑO DEL CONTRATISTA AJUSTADO A LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES DE LOS DOCUMENTOS DEL CONTRATO (PLIEGO DE CONDICIONES, INVITACION PUBLICA, SOLICITUD DE OFERTA, OFERTA, CONTRATO Y OTROS DOCUMENTOS)

No ____ Sí X

En caso negativo explicar detalladamente las razones por las cuales no se ha dado cumplimiento a los términos y condiciones por parte del contratista:

_____
_____
_____
_____
_____

DESCRIPCION DETALLADA DE LAS ACTIVIDADES DESARROLLADAS E INFORME DE TRABAJOS REALIZADOS POR EL CONTRATISTA DENTRO DEL PERIODO ANALIZADO EN EL PRESENTE INFORME DE SUPERVISIÓN
(Listar actividades específicas realizadas)

DESCRIPCIÖN DE SERVICIOS ENTREGADOS	CANTIDAD	OBSERVACIONES GENERALES
Elaboró el plan de entrenamiento general para las disciplinas deportivas de esgrima sable y florete	GLOBAL	Elaboró el plan general para la disciplina, el cual se está desarrolando sin contratiempos
Realizó control de asistencia diaria a través de planilla registrando debidamente cada falta	GLOBAL	Lleva el control al día de todos los deportistas de su disciplina
Elaboró seguimiento individual a cada atleta	GLOBAL	El entrenador cumplió con objetivo de acuerdo a planilla de asistencia
Realizó un plan de trabajo específico por atleta.	GLOBAL	El entrenador realizó su plan individual por atleta teniendo en cuenta las capacitaciones de cada deportista
Fomentó la participación permitiendo la interacción con otros deportistas en el proceso de aprendizaje	GLOBAL	El entrenador participo con diferentes deportistas afianzando conocimientos
Detalló juegos interactivos que le permita al alumno fortalecer las competencias de acuerdo con su grado	GLOBAL	Utiliza técnicas grupales adecuadas a su materia
Hizo uso adecuado del escenario deportivo al interior de la escuela y dejarlo en perfecto orden y aseo luego de cada práctica	GLOBAL	El contratista utilizo los escenarios deportivos adecuadamente dejando en orden y aseado al finalizar

ANEXOS SOPORTES DEL PAGO O PAGOS REALIZADOS DENTRO DEL PERIODO ANALIZADO EN EL PRESENTE INFORME DE SUPERVISION (SOPORTES DE LA FACTURACION).
(Cuando se trate de contratos de servicios de transporte (terrestre, aéreo y fluvial) servicios de operadores logísticos o cuyo objeto obedezca a servicios logísticos, servicios de atención de eventos institucionales)

N/A

DESCRIPCION DETALLADA DE TRABAJOS PENDIENTES Y OBSERVACIONES:
(Listar actividades específicas pendientes y demás aspectos a tener en cuenta sobre la ejecución del contrato)

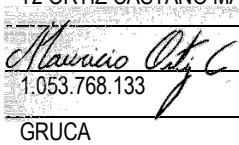
N/A

SEGUIMIENTO A RIESGOS:
"¿En el periodo de ejecución reportado existe la posibilidad de materialización de algún riesgo, atendiendo la matriz de riesgos definida en los estudios y documentos previos?

SI: _____ NO: ___X____

En el evento que la respuesta sea afirmativa, se requiere se anexe el correspondiente soporte documental para su posterior ajuste y tratamiento, el cual deberá ser verificado por el supervisor del contrato en los siguientes informes de supervisión.

NOMBRE SUPERVISOR: T2 ORTIZ CASTAÑO MAURICIO

FIRMA: 

C.C. No. 1.053.768.133

DEPENDENCIA: GRUCA

NOTA: El presente formato deberá ser diligenciado, en su totalidad de forma obligatoria.

INSTRUCCIONES ELABORACIÓN INFORME DE SUPERVISIÓN

1. Se deberá diligenciar de forma obligatoria en su totalidad y relacionar la información exacta, específica y detallada que se solicita en cada ítem.

2. Para la elaboración de los informes de supervisión se deben tener en cuenta adicionalmente las funciones que se detallan de manera específica en el cuerpo del contrato.

3. Se debe diligenciar los datos básicos del contrato

4. Es obligatorio que los informes de supervisión contengan el porcentaje de avance del contrato en tiempo (hallando la relación de los días calendario o meses transcurridos al momento del informe con respecto al total de días o meses según aplique) y el porcentaje de avance del contrato en ejecución (hallando la relación de los bienes y servicios recibidos a la fecha del informe con respecto a los bienes o servicios que se deben recibir en total una vez finalizado el contrato), contados a partir del cumplimiento del último requisito de ejecución (Registro Presupuestal, Aprobación Garantía Única y/o firma del Acta de inicio, según corresponda).

5. Es obligatorio indicar en los informes de supervisión el porcentaje de avance financiero del contrato, indicando el porcentaje de pagos realizados y la relación específica de los mismos hasta el momento de elaboración del informe y el porcentaje de pagos pendientes.

6. Se debe diligenciar de forma completa el personal exigido en las especificaciones técnicas para la ejecución del objeto contractual.

7. Es obligatorio que los informes reflejen en todo momento la calidad e idoneidad de los bienes, servicios y/u obras objeto del contrato, así como el desempeño del contratista durante la ejecución de este y relacionar de forma específica y clara el detalle de actividades realizadas y/o bienes y servicios entregados, así como los pendientes.

8. Es obligatorio diligenciar los informes de supervisión de acuerdo con la periodicidad establecida en la Resolución de nombramiento como supervisores del contrato y de acuerdo con la naturaleza del mismo

9. Se debe reportar con suficiente anticipación a la Dirección de Compras Públicas o Departamento de Contratación, según corresponda, los casos de incumplimiento o vicisitudes en la ejecución del contrato, para emprender las acciones legales que correspondan de manera oportuna.

10. El informe debe comprender también la manera como se están cumpliendo las obligaciones por parte de la FAC de acuerdo a lo establecido en los estudios previos, pliegos de condiciones, invitación pública, solicitud de oferta, contrato y sus anexos.

11. El informe de supervisión debe describir y anexar los soportes de los pagos realizados al contratista dentro del periodo analizado en el informe, cuando se trate de contratos de servicios de transporte (terrestre, aéreo y fluvial) servicios de operadores logísticos o cuyo objeto obedezca a servicios logísticos, servicios de atención de eventos institucionales.

12. El informe de supervisión debe llevar de manera obligatoria, la firma del Supervisor del Contrato, en constancia que lo registrado en el informe es información verídica.

13. Se debe hacer seguimiento a los riesgos establecidos en la matriz registrada en los estudios previos, con el fin de reportar frecuentemente la posibilidad de materialización de algún riesgo, para así tomar las medidas necesarias para controlarlo.

	FUERZA AÉREA COLOMBIANA	**CÓDIGO:**	**DE-DEAJU-FR-027**
	FORMATO INFORME DE SUPERVISIÓN BIENES Y SERVICIOS EN GENERAL	**VERSIÓN N°:**	**02**
		VIGENCIA:	**27/09/2022**

LISTA DE CHEQUEO SUPERVISIÓN CONTRATOS ESTATALES

ASPECTOS GENERALES IMPORTANTES A TENER EN CUENTA:

- Al supervisor le corresponde la coordinación, vigilancia y control de la ejecución del objeto contratado, para garantizar que las obligaciones contractuales se cumplan
- El supervisor debe revisar los documentos y antecedentes del contrato a suscribir, los derechos y obligaciones de las partes.
- La presente lista de chequeo es una **GUIA** para el cumplimiento de la supervisión del contrato con los controles mínimos que debe realizar el personal de supervisor. Por lo anterior, se deberá tener en cuenta las funciones asignadas en la Resolución de designación como supervisor y la normatividad contractual vigente.

ITEM	SEGUIMIENTO	CUMPLE	NO CUMPLE	OBSERVACIONES
1	Acto administrativo designación supervisor de contrato	**X**		
2	Documentos soporte perfeccionamiento y ejecución del contrato (Contrato, CRP, Garantías contractuales y su aprobación)	**X**		
3	Lectura y revisión de la minuta del contrato, especificaciones técnicas, otros…	**X**		
4	Verificar y aprobar la existencia de las condiciones técnicas para iniciar la ejecución del contrato (por ejemplo, revisión hojas de vida del personal que ejecutará el contrato según lo estipulado, planos, diseños, licencias, cronogramas, estudios, cálculos; si aplica)	**X**		
5	Acta de inicio firmada por las dos partes, la cual deberá ser anexada al expediente contractual; si aplica	**X**		
6	Verificar el cumplimiento de las obligaciones del contratista en materia de seguridad social y parafiscales (si aplica), salud ocupacional, planes de	**X**		

ITEM	SEGUIMIENTO	CUMPLE	NO CUMPLE	OBSERVACIONES
	contingencia, normas ambientales y cualquier otro requisito aplicable según la naturaleza del contrato			
7	Evidencias de ejecución de las actividades contratadas según especificaciones y anexos técnicos	**X**		El contratista entrega soportes plasmados en los informes de
8	Instrucciones al contratista por escrito (evidencias) de acuerdo a lo establecido en el contrato y sus especificaciones técnicas	**X**		
9	Verificar que el contratista suministre y mantenga el personal y/o equipo ofrecido con las condiciones e idoneidad pactadas inicialmente y exigir su reemplazo en condiciones equivalentes cuando fuese necesario		**X**	El contratista aporta sus conocimientos y experiencia, ya que en las especificaciones técnicas del contrato no se solicitó equipo
10	Informes de supervisión de acuerdo a la periodicidad que se establece según la naturaleza del contrato y de acuerdo a lo establecido en la Resolución de nombramiento como supervisor	**X**		
11	Informes oportunos sobre incumplimiento del contrato o novedades presentadas en la ejecución del mismo	**X**		
12	Acta de liquidación del contrato o constancia de no liquidación, según corresponda		**X**	El contrato está en ejecución, se elaborará el acta de liquidación una vez terminen las actividades establecidas

T2 ORTIZ CASTAÑO MAURICIO
Supervisor de contrato

	INFORME DE GESTIÓN DE ACTIVIDADES FUERZA AEREA COLOMBIANA EMAVI ENTRENADOR ESGRIMA FLORETE/SABLE	**Fecha del Informe:** MARZO 2023	

DATOS GENERALES	
Nombre Completo:	Christian Jonathan Tezna
Documento de Identidad:	94.362.115 de Vijes (V)
Cargo:	Entrenador de Esgrima
Correo Electrónico:	christian.tezna@emavi.edu.co
Número de contacto:	007-03-J-EMAVI-GRUCA-2023
Disciplina / Modalidad:	Esgrima Florete/Sable

INFORME TÉCNICO MENSUAL

1. DESCRIPCION DEL PLAN DE TRABAJO MENSUAL		
Mesociclo: Preparatorio Microciclos: 4 Microciclos programados Fecha: Marzo Entrenamientos Programados: 17 Porcentaje de Cumplimiento: 9% Porcentaje de cumplimiento de volumen de entrenamiento: 9%		
2. ACTIVIDADES		
ACTIVIDADES CONTRATADAS	**ACTIVIDADES REALIZADAS**	**EVIDENCIAS/MEDIOS DE VERIFICACION**
Elaborar el plan de entrenamiento general para la disciplina deportiva de Esgrima Florete y Sable.	Elaboré el macrociclo de la temporada 2023 de acuerdo con la programación oficial emitida por la liga vallecaucana de esgrima, dentro de éste, el segundo periodo consta de un total de 4 microciclos (05, 05, 07, 08)), de los cuales todos son de preparación.	Archivo digital que reposa en la carpeta https://emavi1educo-my.sharepoint.com/personal/christian_tezna_emavi_edu_co/_layouts/15/onedrive.aspx

Realizar control de asistencia diaria a través de planilla registrando debidamente cada falta.	Tome registro diario de asistencia en formato digital.	Archivo digital que reposa en la carpeta https://emavi1educo-my.sharepoint.com/personal/christian_tezna_emavi_edu_co/_layouts/15/onedrive.aspx
Elaborar seguimiento individual a cada atleta	Elaboré planilla de seguimiento individual de cada cadete para su posterior aplicación al momento de la clase individual.	Archivo digital que reposa en la carpeta https://emavi1educo-my.sharepoint.com/personal/christian_tezna_emavi_edu_co/_layouts/15/onedrive.aspx
Hacer uso adecuado del escenario deportivo al interior de la escuela y dejarlo en perfecto orden y aseo luego de cada práctica.	Durante el mes de marzo se organizaron las pistas de entrenamiento y a diario se aseo el lugar previo al inicio de la práctica.	Evidencias fotográficas que reposan en https://emavi1educo-my.sharepoint.com/personal/christian_tezna_emavi_edu_co/_layouts/15/onedrive.aspx
Apoya el entrenamiento deportivo en otras disciplinas si es necesario. Previa coordinación con jefe de la sección deportes y el supervisor del contrato.	Durante el mes de marzo no se desarrolló ningún entrenamiento con otra disciplina o en el gimnasio puesto que no se ha habilitado dicho espacio.	No aplica evidencia o medio de verificación.
Asiste a todas las salidas deportivas dentro y fuera de la ciudad. Previa coordinación con jefe de la sección deportes y el supervisor del contrato.	Durante el mes de marzo no se llevó a cabo ninguna salida deportiva puesto que aún no están autorizadas por el jefe de la sección de deportes.	No aplica evidencia o medio de verificación.
Dispone de tiempo los fines de semana en caso de ser requerido. Previa coordinación con jefe de la sección deportes y el supervisor del contrato.	Durante el mes de marzo no se llevó a cabo ningún entrenamiento o requerimiento durante los fines de semana.	No aplica evidencia o medio de verificación.
Registra todas las actividades con evidencias del desarrollo de los planes de entrenamiento, presentando un informe mensual de gestión y un	Elaboré y presenté informe técnico de la disciplina deportiva de esgrima de las semanas 05 a 08 de acuerdo con el plan grafico anual de entrenamiento, equivalentes estas, a los microciclos 05 a 08, con su respectivo	Archivo digital que reposa en la carpeta https://emavi1educo-my.sharepoint.com/personal/christian_tezna_emavi_edu_co/_layouts/15/onedrive.aspx

informe general al término de la contratación.	informe de gestión, planillas de asistencia, fichas de resultados deportivos y registro fotográfico.	
Dictar conferencias, seminarios, talleres y demás actividades extracurriculares formativos a los cadetes de la disciplina deportiva.	Durante el mes de marzo no se llevaron a cabo conferencias, talleres o charlas formativas puesto que para este mes no se tenían programadas.	No aplica evidencia o medio de verificación.
Participa en el control, evaluación y supervisión de las pruebas físicas del personal de alféreces y cadetes. Previa coordinación con jefe de la sección deportes y el supervisor del contrato.	Se apoyo la supervisión de la aplicación de las pruebas físicas a los cadetes y alféreces de la escuela militar de aviación.	Evidencias fotográficas que reposan en https://emavi1educo-my.sharepoint.com/personal/christian_tezna_emavi_edu_co/_layouts/15/onedrive.aspx
Responde por el control y supervisión de los elementos deportivos de práctica, previa coordinación con el Almacén de deportes.	Durante el mes de marzo se solicitaron implementos deportivos para el desarrollo de las clases, los cuales fueron devueltos al terminar la sesión de entrenamiento.	Libro de registro que reposa en el almacén de implementación del grupo Cadetes.

1. Registro Fotográfico	
	
Trabajo de flexibilidad	Trabajo de fundamentación tecnica
	
Asaltos de estudio	Asaltos de estudio

CHRISTIAN JONATHAN TEZNA
C.C. 94.362.115 de Vijes (V)

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
EQUIPO ESGRIMA EMAVI 2023

FECHA:	Marzo 06 al 12	
MACROCICLO	MACRO I	
PERIODO	PREPARATORIO	
ETAPA	GENERAL	
MESOCICLO:	ESPECIAL VARIADO	
TIPO DE MIC.	ADAPTACION	
SESIONES:	4	
MICRO N°:	6	

	LUN		MAR		MIE		JUE		VIE		SAB		TOTAL	
PLANIFICACION	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
INTENSIDAD	INTENSIDAD 3 (154- 165 ppm)													
VOLUMEN TABLA	VOLUMEN 3 (86 - 95 minutos)													
VOLUMEN TOTAL	85		95		85		0		95		0		360	
SESIONES	1		1		1		0		1		0		4	
P.F.E.	**21**		**24**		**21**		**0**		**24**		**0**		**90**	
CAPACIDADES COORDINA.	21				10								31	
FUERZA ESPECIFICA			24						24				48	
FUERZA RAPIDA													0	
VELOCIDAD													0	
RAPIDEZ													0	
RAPIDEZ DE REACCION					11								11	
RESISTENCIA ESPECIAL													0	
P.T.T.	**43**		**48**		**43**		**0**		**48**		**0**		**180**	
DESPLAZAMIENTO	20		15		10								45	
C. INDIVIDUAL													0	
DISTANCIA					10								10	
PLASTRON													0	
TRABAJO EN PAREJAS	10		15										25	
ASALTO ESTUDIO	13		18		23				48				102	
ASALTO ENTRENAM.													0	
ASALTO COMPETENCIA													0	
P.F.G.	**17**		**19**		**17**		**0**		**19**		**0**		**72**	
RESISTENCIA													0	
RAPIDEZ													0	
VELOCIDAD	10				10								20	
ELASTICIDAD	7				7								14	
FUERZA RAPIDA													0	
FUERZA			19						19				38	
JUEGOS PREDEPORTIVOS													0	
P.T.Ps.	**4**		**5**		**4**		**0**		**5**		**0**		**18**	
TOTALES	85		95		85		0		95		0		**360**	

	PLANEADO	TRABAJO REAL	NO CUMPLIDO
P.F.E.	90	90	0
P.T.T.	180	180	0
P.F.G.	72	72	0
P.T.Ps.	18	18	0
VOLUMEN TOTAL	**360**	**360**	**0**

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
EQUIPO ESGRIMA EMAVI 2023

FECHA:	Marzo 13 al 19
MACROCICLO	MACRO I
PERIODO	PREPARATORIO
ETAPA	GENERAL
MESOCICLO:	ESPECIAL
TIPO DE MIC.	ORDINARIO
SESIONES:	4
MICRO N°:	7

	LUN		MAR		MIE		JUE		VIE		SAB		TOTAL	
PLANIFICACION	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
INTENSIDAD	INTENSIDAD 3 (154- 165 ppm)													
VOLUMEN TABLA	VOLUMEN 4 (96 - 107 minutos)													
VOLUMEN TOTAL	95		105		95		0		105		0		400	
SESIONES	1		1		1		0		1		0		4	
P.F.E.	**24**	**NO**	**26**	**NO**	**24**		**0**		**26**	**NO**	**0**		**100**	
CAPACIDADES COORDINA.	24				10								34	
FUERZA ESPECIFICA			26						26				52	
FUERZA RAPIDA													0	
VELOCIDAD													0	
RAPIDEZ													0	
RAPIDEZ DE REACCION					14								14	
RESISTENCIA ESPECIAL													0	
P.T.T.	**52**		**58**	**NO**	**52**		**0**		**58**	**NO**	**0**		**220**	
DESPLAZAMIENTO	20		15		10								45	
C. INDIVIDUAL													0	
DISTANCIA					10								10	
PLASTRON													0	
TRABAJO EN PAREJAS	10		15										25	
ASALTO ESTUDIO	22		28		32				58				140	
ASALTO ENTRENAM.													0	
ASALTO COMPETENCIA													0	
P.F.G.	**14**	**NO**	**16**	**NO**	**14**		**0**		**16**	**N0**	**0**		**60**	
RESISTENCIA													0	
RAPIDEZ													0	
VELOCIDAD	10				10								20	
ELASTICIDAD	4				4								8	
FUERZA RAPIDA													0	
FUERZA			16						16				32	
JUEGOS PREDEPORTIVOS													0	
P.T.Ps.	**5**	**NO**	**5**	**NO**	**5**		**0**		**5**	**NO**	**0**		**20**	
TOTALES	95		105		95		0		105		0		**400**	

	PLANEADO	TRABAJO REAL	NO CUMPLIDO
P.F.E.	100	24	76
P.T.T.	220	104	116
P.F.G.	60	14	46
P.T.Ps.	20	5	15
VOLUMEN TOTAL	**400**	**147**	**253**

El dia lunes los cadetes llegaron tarde por ceremonia
El dia martes solo asistieron dos deportistas, uno de ellos en fisioterapia
El dia viernes no se entrena por ceremonia

ANEXOS

INFORME DE GESTIÓN DE ACTIVIDADES
FUERZA AEREA COLOMBIANA EMAVI
ENTRENADOR ESGRIMA FLORETE/SABLE

Fecha del Informe:
MARZO 2023

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
EQUIPO ESGRIMA EMAVI 2023

FECHA:	Marzo 20 al 26
MACROCICLO	MACRO I
PERIODO	PREPARATORIO
ETAPA	GENERAL
MESOCICLO:	ESPECIAL
TIPO DE MIC.	ORDINARIO
SESIONES:	3
MICRO Nº:	8

PLANIFICACION	LUN P	LUN R	MAR P	MAR R	MIE P	MIE R	JUE P	JUE R	VIE P	VIE R	SAB P	SAB R	TOTAL P	TOTAL R
INTENSIDAD	INTENSIDAD 2 (142- 153 ppm)													
VOLUMEN TABLA	VOLUMEN 4 (96 - 107 minutos)													
VOLUMEN TOTAL	0		105		100		0		110		0		315	
SESIONES	0		1		1		0		1		0		3	
P.F.E.	**0**		**26**	**NO**	**25**	**NO**	**0**		**28**	**NO**	**0**		**79**	
CAPACIDADES COORDINA.					10								10	
FUERZA ESPECIFICA			26						28				54	
FUERZA RAPIDA													0	
VELOCIDAD													0	
RAPIDEZ													0	
RAPIDEZ DE REACCION					15								15	
RESISTENCIA ESPECIAL													0	
P.T.T.	**0**		**58**	**NO**	**55**	**NO**	**0**		**61**	**NO**	**0**		**173**	
DESPLAZAMIENTO			15		10								25	
C. INDIVIDUAL													0	
DISTANCIA					10								10	
PLASTRON													0	
TRABAJO EN PAREJAS			15										15	
ASALTO ESTUDIO			28		35				61				124	
ASALTO ENTRENAM.													0	
ASALTO COMPETENCIA													0	
P.F.G.	**0**		**16**	**NO**	**15**	**NO**	**0**		**17**	**NO**	**0**		**47**	
RESISTENCIA													0	
RAPIDEZ													0	
VELOCIDAD					10								10	
ELASTICIDAD					5								5	
FUERZA RAPIDA													0	
FUERZA			16						17				33	
JUEGOS PREDEPORTIVOS													0	
P.T.Ps.	**0**		**5**	**NO**	**5**	**NO**	**0**		**6**	**NO**	**0**		**16**	
TOTALES	0		105		100		0		110		0		**315**	

	PLANEADO	TRABAJO REAL	NO CUMPLIDO
P.F.E.	79	0	79
P.T.T.	173	0	173
P.F.G.	47	0	47
P.T.Ps.	16	0	16
VOLUMEN TOTAL	**315**	**0**	**315**

OBESERVACIONES: Esta semana no se entreno por ensayos de ceremonia

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
EQUIPO ESGRIMA EMAVI 2023

FECHA:	Marzo 27 a abril 02
MACROCICLO	MACRO I
PERIODO	PREPARATORIO
ETAPA	GENERAL
MESOCICLO:	ESPECIAL
TIPO DE MIC.	ORDINARIO
SESIONES:	4
MICRO Nº:	9

PLANIFICACION	LUN P	LUN R	MAR P	MAR R	MIE P	MIE R	JUE P	JUE R	VIE P	VIE R	SAB P	SAB R	TOTAL P	TOTAL R
INTENSIDAD	INTENSIDAD 3 (154- 165 ppm)													
VOLUMEN TABLA	VOLUMEN 3 (86 - 95 minutos)													
VOLUMEN TOTAL	90		95		100		0		95		0		380	
SESIONES	1		1		1		0		1		0		4	
P.F.E.	**23**		**24**		**25**		**0**		**24**		**0**		**95**	
CAPACIDADES COORDINA.	10				10								20	
FUERZA ESPECIFICA			24						24				48	
FUERZA RAPIDA													0	
VELOCIDAD													0	
RAPIDEZ													0	
RAPIDEZ DE REACCION					15								15	
RESISTENCIA ESPECIAL	13												13	
P.T.T.	**50**		**52**		**55**		**0**		**52**		**0**		**209**	
DESPLAZAMIENTO	20		15		10								45	
C. INDIVIDUAL													0	
DISTANCIA					10								10	
PLASTRON													0	
TRABAJO EN PAREJAS			15										15	
ASALTO ESTUDIO	30		22		35				52				139	
ASALTO ENTRENAM.													0	
ASALTO COMPETENCIA													0	
P.F.G.	**14**		**14**		**15**		**0**		**14**		**0**		**57**	
RESISTENCIA													0	
RAPIDEZ													0	
VELOCIDAD	10				10								20	
ELASTICIDAD	4				5								9	
FUERZA RAPIDA													0	
FUERZA			14						17				31	
JUEGOS PREDEPORTIVOS													0	
P.T.Ps.	**5**		**5**		**5**		**0**		**5**		**0**		**19**	
TOTALES	90		95		100		0		95		0		**380**	

	PLANEADO	TRABAJO REAL	NO CUMPLIDO
P.F.E.	95	95	0
P.T.T.	209	209	0
P.F.G.	57	57	0
P.T.Ps.	19	19	0
VOLUMEN TOTAL	**380**	**380**	**0**

ESCUELA MILITAR DE AVIACION
"MARCO FIDEL SUAREZ"
GRUPO CADETES

DOCENTE		CHRISTIA JONATHAN TEZNA		
DISCIPLINA		ESGRIMA		
MODALIDAD		FLORETE/ SABLE		
HOMBRES		9		
MUJERES		8		
MES		Marzo	AÑO	2023

ASISTENCIA	✓
EXCUSADO	EX
ADMINISTRATIVA	AD
SERVICIO	SR
ACTIVIDAD EMAVI	AE
DIAS ENTRENADOS	D.E.

TOTAL CADETES POR AÑO	
CADETES 1°	0
CADETES 2°	14
CADETES 3°	3
ALFEREZ	0

	NOMBRE COMPLETO	G	Marzo 2023																																								
			mié	jue	vie	sáb	dom	lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom	lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom	lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom	lun	mar	mié	jue	vie	D.E.	AS	EX	AD	SR	AE	% AS
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							
1	CD3 Mendoza Roja Maryory Camila	F	✓		✓			AE	AE	AE		AE			AE	AE	AE		AE				AE	AE		AE			AE	AE	AE		AE	17	2	1	0	0	15	12%
2	CD3 Ramirez Castilho Angelly Juliana	F	✓		✓			AE	AE	AE		AE			AE	AE	AE		AE				AE	AE		AE			AE	AE	AE		AE	17	2	0	0	0	15	12%
3	CD3 Zapata Tovar Mariana	F	✓		✓			AE	AE	AE		AE			AE	AE	AE		AE				AE	AE		AE			AE	AE	AE		AE	17	2	0	0	0	15	12%
4	CD2 Garcia Rueda María Paula	F	✓		✓			AE	AE	AE		AE			AE	AE	AE		AE				AE	AE		AE			AE	AE	AE		AE	17	2	0	0	0	15	12%
5	CD2 Duarte Tello Sharick Tatiana	F	✓		✓			AE	AE	AE		AE			AE	AE	AE		AE				AE	AE		AE			AE	AE	AE		AE	17	2	0	0	0	15	12%
6	CD2 Caicedo Ocampo Salomé	F	✓		✓			AE	AE	AE		AE			AE	AE	AE		AE				AE	AE		AE			AE	AE	AE		AE	17	2	0	0	0	15	12%
7	CD2 Guerrero Posada Maríah Fernanda	F	EX		EX			AE	AE	AE		AE			AE	AE	AE		AE				AE	AE		AE			AE	AE	AE		AE	17	0	1	0	0	15	0%
8	CD2 Vallejo Caraballo Karol Michelle	F	SR		SR			AE	AE	AE		AE			AE	AE	AE		AE				AE	AE		AE			AE	AE	AE		AE	17	0	0	0	0	15	0%
9	CD2 Rivera Flórez Maicol	M	✓		✓			AE	AE	AE		AE			AE	AE	AE		AE				AE	AE		AE			AE	AE	AE		AE	17	2	0	0	0	15	12%
10	CD2 Villamizar Arismendy Bryant Steven	M	SR		✓			AE	AE	AE		AE			AE	AE	AE		AE				AE	AE		AE			AE	AE	AE		AE	17	1	0	0	0	15	6%
11	CD2 Ortiz Murgueitio Juan Camilo	M	✓		✓			AE	AE	AE		AE			AE	AE	AE		AE				AE	AE		AE			AE	AE	AE		AE	17	2	0	0	0	15	12%
12	CD2 Rincón Torres Nicolas David	M	✓		✓			AE	AE	AE		AE			AE	AE	AE		AE				AE	AE		AE			AE	AE	AE		AE	17	2	0	0	0	15	12%
13	CD2 Crespo Cano Samuel	M	✓		✓			AE	AE	AE		AE			AE	AE	AE		AE				AE	AE		AE			AE	AE	AE		AE	17	2	0	0	0	15	12%
14	CD2 Castrillon Romero Miguel Ángel	M	✓		SR			AE	AE	AE		AE			AE	AE	AE		AE				AE	AE		AE			AE	AE	AE		AE	17	1	0	0	0	15	6%
15	CD2 Carrero Yate Anderson Felipe	M	SR		SR			AE	AE	AE		AE			AE	AE	AE		AE				AE	AE		AE			AE	AE	AE		AE	17	0	0	0	0	15	0%
16	CD2 Melo Martínez Joseph Sebastián	M	✓		✓			AE	AE	AE		AE			AE	AE	AE		AE				AE	AE		AE			AE	AE	AE		AE	17	2	0	0	0	15	12%
17	CD2 Ortiz Jaramillo Juan José	M	AE		✓			AE	AE	AE		AE			AE	AE	AE		AE				AE	AE		AE			AE	AE	AE		AE	17	1	0	0	0	15	6%
18																																		PROMEDIO DE ASISTENCIA						9%