

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

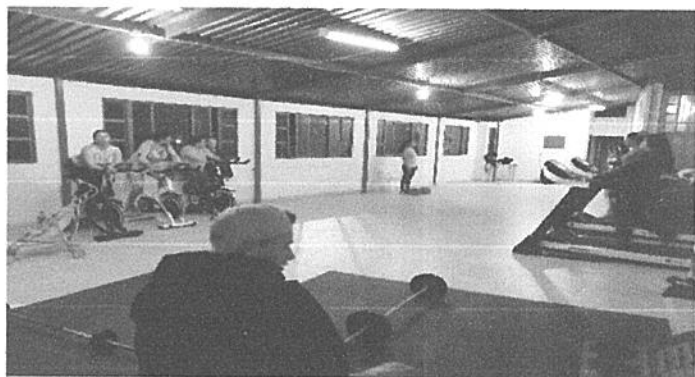
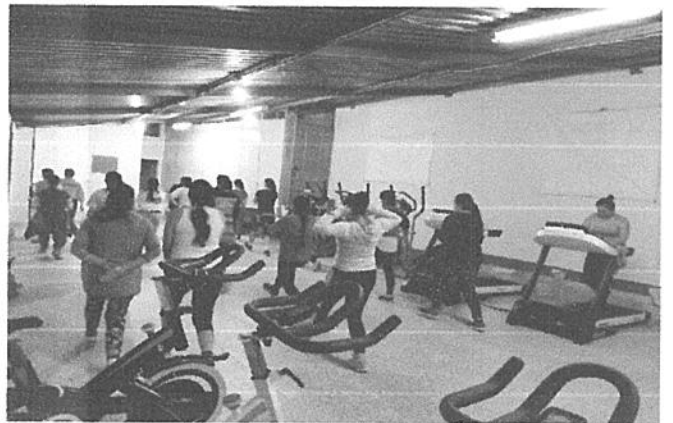
COBERTURA AEROBICOS (SANTA ANA Y CENTRO)

ESCUELAS	M	F	CANTIDAD
HOMBRES	3		
MUJERES		35	
TOTAL			TOTAL 38



JULIETTE CASSANDRA CORTES
C.C 53.047.444 de Bogotá

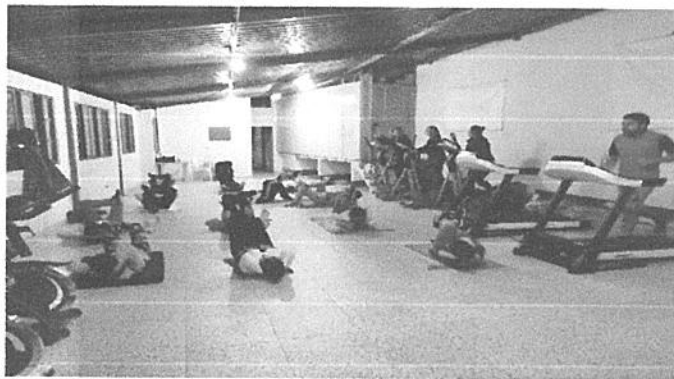
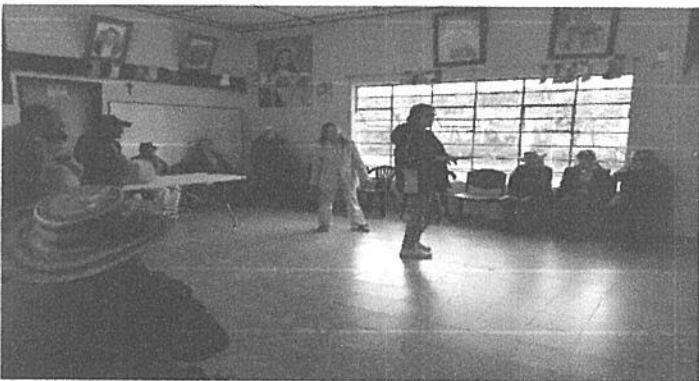
REGISTRO FOTOGRAFICO MES DE JULIO



Handwritten signature of Juliette Cassandra Cortes

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

REGISTRO FOTOGRAFICO MES DE JULIO



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

REGISTRO FOTOGRAFICO MES DE JULIO



A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Juliette'.

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



UBALÁ
Alcaldía Municipal
IM DER

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			7:30 PM			1		7		2019		31		2019	
CONTENIDO METODOLOGICO		M	TEMA		OBJETIVO GENERAL			6:00 PM			7:30 PM			METODOLOGIA		RECURSOS						
SEMANA 1	TEÓRICO	X	Se explica los fundamentos teóricos 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				mejoramiento de calidad de vida									Explicativo - demostrativo		Instructora						
	ACT. RECREATIVA.	X	Se realizan ejercicios de coordinación de una manera amena y divertida		Mejor Coordinación									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				mejoramiento de calidad de vida									Explicativo - demostrativo		Instructora						
	ACT. RECREATIVA.	X	Se realizan ejercicios de coordinación de una manera amena y divertida		Mejor Coordinación									Explicativo - demostrativo		sonido, musica e Instructora						
	CONTENIDO METODOLOGICO	M	TEMA		OBJETIVO GENERAL									METODO DE TRABAJO		RECURSOS						
SEMANA 3	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				mejoramiento de calidad de vida									Explicativo - demostrativo		Instructora						
	ACT. RECREATIVA.				Mejor Coordinación									Explicativo - demostrativo		sonido, musica e Instructora						
	CONTENIDO METODOLOGICO	M	TEMA		OBJETIVO GENERAL									METODO DE TRABAJO		RECURSOS						
	TÉCNICO		Se explica el objeto y manejo de la clase		objeto a lograr según la intensidad del ejercicio									Explicativo - demostrativo		Instructora						
SEMANA 4	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				mejoramiento de calidad de vida									Explicativo - demostrativo		Instructora						
	ACT. RECREATIVA.				Mejor Coordinación									Explicativo - demostrativo		sonido, musica e Instructora						
	CONTENIDO METODOLOGICO	M	TEMA		OBJETIVO GENERAL									METODO DE TRABAJO		RECURSOS						
	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						
SEMANA 5	T. PSICOLOGICO																					
	T. MEDICO				mejoramiento de calidad de vida									Explicativo - demostrativo		Instructora						
	ACT. RECREATIVA.				Mejor Coordinación									Explicativo - demostrativo		sonido, musica e Instructora						
	CONTENIDO METODOLOGICO	M	TEMA		OBJETIVO GENERAL									METODO DE TRABAJO		RECURSOS						
	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						
SEMANA 6	T. MEDICO				mejoramiento de calidad de vida									Explicativo - demostrativo		Instructora						
	ACT. RECREATIVA.				Mejor Coordinación									Explicativo - demostrativo		sonido, musica e Instructora						
	CONTENIDO METODOLOGICO	M	TEMA		OBJETIVO GENERAL									METODO DE TRABAJO		RECURSOS						
	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				mejoramiento de calidad de vida									Explicativo - demostrativo		Instructora						
SEMANA 7	ACT. RECREATIVA.				Mejor Coordinación									Explicativo - demostrativo		sonido, musica e Instructora						
	CONTENIDO METODOLOGICO	M	TEMA		OBJETIVO GENERAL									METODO DE TRABAJO		RECURSOS						
	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				mejoramiento de calidad de vida									Explicativo - demostrativo		Instructora						
	ACT. RECREATIVA.				Mejor Coordinación									Explicativo - demostrativo		sonido, musica e Instructora						
CONTENIDO METODOLOGICO	M	TEMA		OBJETIVO GENERAL									METODO DE TRABAJO		RECURSOS							
SEMANA 8	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				mejoramiento de calidad de vida									Explicativo - demostrativo		Instructora						
	ACT. RECREATIVA.				Mejor Coordinación									Explicativo - demostrativo		sonido, musica e Instructora						
	CONTENIDO METODOLOGICO	M	TEMA		OBJETIVO GENERAL									METODO DE TRABAJO		RECURSOS						
	TÉCNICO		Se explica el objeto y manejo de la clase		objeto a lograr según la intensidad del ejercicio									Explicativo - demostrativo		Instructora						
TÁCTICO																						
SEMANA 9	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				mejoramiento de calidad de vida									Explicativo - demostrativo		Instructora						
	ACT. RECREATIVA.				Mejor Coordinación									Explicativo - demostrativo		sonido, musica e Instructora						
	CONTENIDO METODOLOGICO	M	TEMA		OBJETIVO GENERAL									METODO DE TRABAJO		RECURSOS						
	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						
SEMANA 10	T. MEDICO				mejoramiento de calidad de vida									Explicativo - demostrativo		Instructora						
	ACT. RECREATIVA.				Mejor Coordinación									Explicativo - demostrativo		sonido, musica e Instructora						
	CONTENIDO METODOLOGICO	M	TEMA		OBJETIVO GENERAL									METODO DE TRABAJO		RECURSOS						
	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				mejoramiento de calidad de vida									Explicativo - demostrativo		Instructora						
SEMANA 11	ACT. RECREATIVA.				Mejor Coordinación									Explicativo - demostrativo		sonido, musica e Instructora						
	CONTENIDO METODOLOGICO	M	TEMA		OBJETIVO GENERAL									METODO DE TRABAJO		RECURSOS						
	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				mejoramiento de calidad de vida									Explicativo - demostrativo		Instructora						
	ACT. RECREATIVA.				Mejor Coordinación									Explicativo - demostrativo		sonido, musica e Instructora						
CONTENIDO METODOLOGICO	M	TEMA		OBJETIVO GENERAL									METODO DE TRABAJO		RECURSOS							
SEMANA 12	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				mejoramiento de calidad de vida									Explicativo - demostrativo		Instructora						
	ACT. RECREATIVA.				Mejor Coordinación									Explicativo - demostrativo		sonido, musica e Instructora						
	CONTENIDO METODOLOGICO	M	TEMA		OBJETIVO GENERAL									METODO DE TRABAJO		RECURSOS						
	TÉCNICO		Se explica el objeto y manejo de la clase		objeto a lograr según la intensidad del ejercicio									Explicativo - demostrativo		Instructora						
TÁCTICO																						
SEMANA 13	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				mejoramiento de calidad de vida									Explicativo - demostrativo		Instructora						
	ACT. RECREATIVA.				Mejor Coordinación									Explicativo - demostrativo		sonido, musica e Instructora						
	CONTENIDO METODOLOGICO	M	TEMA		OBJETIVO GENERAL									METODO DE TRABAJO		RECURSOS						
	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						
SEMANA 14	T. MEDICO				mejoramiento de calidad de vida									Explicativo - demostrativo		Instructora						
	ACT. RECREATIVA.				Mejor Coordinación									Explicativo - demostrativo		sonido, musica e Instructora						
	CONTENIDO METODOLOGICO	M	TEMA		OBJETIVO GENERAL									METODO DE TRABAJO		RECURSOS						
	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				mejoramiento de calidad de vida									Explicativo - demostrativo		Instructora						
SEMANA 15	ACT. RECREATIVA.				Mejor Coordinación									Explicativo - demostrativo		sonido, musica e Instructora						
	CONTENIDO METODOLOGICO	M	TEMA		OBJETIVO GENERAL									METODO DE TRABAJO		RECURSOS						
	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				mejoramiento de calidad de vida									Explicativo - demostrativo		Instructora						
	ACT. RECREATIVA.				Mejor Coordinación									Explicativo - demostrativo		sonido, musica e Instructora						
CONTENIDO METODOLOGICO	M	TEMA		OBJETIVO GENERAL									METODO DE TRABAJO		RECURSOS							
SEMANA 16	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				mejoramiento de calidad de vida									Explicativo - demostrativo		Instructora						
	ACT. RECREATIVA.				Mejor Coordinación									Explicativo - demostrativo		sonido, musica e Instructora						
	CONTENIDO METODOLOGICO	M	TEMA		OBJETIVO GENERAL									METODO DE TRABAJO		RECURSOS						
	TÉCNICO		Se explica el objeto y manejo de la clase		objeto a lograr según la intensidad del ejercicio									Explicativo - demostrativo		Instructora						
TÁCTICO																						
SEMANA 17	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				mejoramiento de calidad de vida									Explicativo - demostrativo		Instructora						
	ACT. RECREATIVA.				Mejor Coordinación									Explicativo - demostrativo		sonido, musica e Instructora						
	CONTENIDO METODOLOGICO	M	TEMA		OBJETIVO GENERAL									METODO DE TRABAJO		RECURSOS						
	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						
SEMANA 18	T. MEDICO				mejoramiento de calidad de vida									Explicativo - demostrativo		Instructora						
	ACT. RECREATIVA.				Mejor Coordinación									Explicativo - demostrativo		sonido, musica e Instructora						
	CONTENIDO METODOLOGICO	M	TEMA		OBJETIVO GENERAL									METODO DE TRABAJO		RECURSOS						
	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				mejoramiento de calidad de vida									Explicativo - demostrativo		Instructora						
SEMANA 19	ACT. RECREATIVA.				Mejor Coordinación									Explicativo - demostrativo		sonido, musica e Instructora						
	CONTENIDO METODOLOGICO	M	TEMA		OBJETIVO GENERAL									METODO DE TRABAJO		RECURSOS						
	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				mejoramiento de calidad de vida									Explicativo - demostrativo		Instructora						
	ACT. RECREATIVA.				Mejor Coordinación									Explicativo - demostrativo		sonido, musica e Instructora						
CONTENIDO METODOLOGICO	M	TEMA		OBJETIVO GENERAL									METODO DE TRABAJO		RECURSOS							
SEMANA 20	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				mejoramiento de calidad de vida									Explicativo - demostrativo		Instructora						
	ACT. RE																					

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		GIMNASIO MUNICIPAL		HORA		5:00 PM		A		7:00 PM		1	7	2019	31	7	2019
CONTENIDO METODOLOGICO		M	TEMA	OBJETIVO GENERAL		Identificar los procesos a seguir		METODOLOGIA		RECURSOS							
SEMANA 1	TEÓRICO	X	Se explica los fundamentos teoricos de la actividad	El uso de ellas ayuda a trabajar los musculos del cuerpo		Explicativo - demostrativo		Instructora									
	TÉCNICO	X	Involucrar maquinas en el entrenamiento diario			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, spinning y mancuernas									
	T. PSICOLOGICO																
	T. MEDICO		Se toman medidas antropometricas	determinar la condicionar física y de salud del usuario		demostrativo		Metro									
SEMANA 2	ACT. RECREATIVA.	X															
	ACT. COMPETITIVA																
	CONTENIDO METODOLOGICO	M	TEMA	OBJETIVO GENERAL		METODO DE TRABAJO		RECURSOS									
	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, spinning 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, spinning 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. FÍSICO		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, spinning y mancuernas									
	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. FÍSICO		Se inicia con trabajo de Cardio dependiendo de la necesidad y luego musculo (pectoral-biceps)														
	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. 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		eliptica, spinning y mancuernas y Multifuerza									
	T. MEDICO																
		CON EL DEPORTE Y LA RECREACION UBALA CRECE															

Coordinación de Deportes

UBALA IMDER

Entrenador: JULIETTE CASSANDRA CORTES
ENTRENADORA ACTIVIDAD FISICA Y AEROBICA

	ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA UBALA							
	INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION DE UBALA							
	CONTROL MENSUAL DE ASISTENCIA ACTIVIDAD FISICA Y AEROBICA							
IMDER UBALA								
DEPORTE MES	JULIO	CATEGORIA LUGAR	UNICA GIMNASIO MUNICIPAL	EDADES FECHA	01 JULIO	A	RAMA	31 JULIO
VIGENCIA: 2019								

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	Valentina	Top									
2	Rain	Nevano									
3	Luz	Lara									
4	Partha	Cardenas									
5	Fidelina	Peret									
6	Isabel	Lopez									
7	Sara	Mohny									
8	Hierlinda	Urengo									
9	Rene	Cardenas									
10	Nelly	Urengo									
11	Ang	Corahallo									
12	Licdy	Salano									
13	Cristian	Belorano									
14	Williamny	Leimes									
15	Licdy	Garzon									

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	

ENTRENADOR	
ENTRENADOR	

FIRMAS
 NOMBRE: CASIMIRO NINOCAS
 Entrenador

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE MES	CATEGORIA LUGAR	EDADES FECHA	A	RAMA
JULIO	UNICA CARNADO MUNICIPAL	03 JULIO AL	31 JULIO	

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	Sandra	Pedrona									
2	Ynara	Garzon									
3	Tatiana	Ureaga									
4	Erika	Garzon									
5	Shanck	Unates									
6	Juan	Tomasa									
7	Refrean	Comera									
8	Tejipe	Ortiz									
9	David	Perez									
10	Albia	Hibon									
11	Rita	Pineda									
12											
13											
14											
15											

ALUMNOS NUEVOS											FIRMA DIRECTOR
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	

 NOMBRE: <u>Asistente Rino Gales</u> Entrenador

OBSERVACIONES:

CONTROL ASISTENCIA AL SECTOR EDUCATIVO

FECHA	JULIO 22 DE 2019		
NOMBRE INSTITUCION	COLEGIO DEPARTAMENTAL DE UBACA		
NOMBRE DEL DOCENTE	JOSE WILSON		
CELULAR DOCENTE			
NOMBRE INSTRUCTOR	LUETTE CASJANORA NIÑO CORTÉS.		

ACTIVIDADES REALIZADAS:

APOYO CLASE DE ATRIBUTOS 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.



 3/24.10.2019

FIRMA DEL DOCENTE Y CEDULA DE CIDADANIA

CONTROL ASISTENCIA AL SECTOR EDUCATIVO

FECHA	Julio 26. 2019		
NOMBRE INSTITUCION	INSTITUCION DE PROMOCION SOCIAL		
NOMBRE DEL DOCENTE	Julio OSORIO		
CELULAR DOCENTE			
NOMBRE INSTRUCTOR	JULIETTE CASSANDORA NIÑO CORTES		

ACTIVIDADES REALIZADAS:

Apoyo clase de ALEGOBIOS 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 .


 FIRMA DEL DOCENTE Y CEDULA DE CIDADANIA

CONTROL ASISTENCIA AL SECTOR EDUCATIVO

FECHA	JULIO 26. 2019.		
NOMBRE INSTITUCION	ANCIANATO MUNICIPAL		
NOMBRE DEL DOCENTE	MAYERLY BEJARANO		
CELULAR DOCENTE			
NOMBRE INSTRUCTOR	JULIETTE CASSANDORA NINO CORTES		

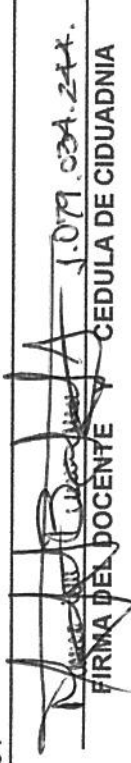
ACTIVIDADES REALIZADAS:

ACTIVIDAD DEPORTIVA Y 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 J. 07. 03A. 24+.
 CEDULA DE CIUDADANIA