REGISTRO FOTOGRAFICO MES DE OCTUBRE

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

REGISTRO FOTOGRAFICO MES DE OCTUBRE

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

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	11	21
31 A 40 AÑOS	7	6	13
TOTAL			**TOTAL 33**

COBERTURA ANCIANATO MUNICIPAL

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

COBERTURA DISCAPACIDAD

ESCUELAS	M	F	CANTIDAD
HOMBRES	8		
MUJERES		10	
TOTAL			**TOTAL 18**

COBERTURA AEROBICOS (SANTA ANA Y CENTRO)

ESCUELAS	M	F	CANTIDAD
HOMBRES	4		
MUJERES		35	
TOTAL			**TOTAL 39**

JULIETTE CASSANDRA CORTES
C.C 53.047.444 de Bogotá

UBALÁ Alcaldía Municipal IMDER

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN

ESCUELA	ACTIVIDAD AEROBICA	CATEGORIA	UNICA			PERIODO						
ENTRENADOR	JULIETTE CASSANDRA NIÑO CORTES	RAMA	MIXTA			D	M	A		D	M	A
LUGAR	GIMNASIO MUNICIPAL	HORA	6:00 PM	A	7:30 PM	1	10	2019	A	31	10	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 NIÑO CORTES		RAMA	MIXTA			D	M	A		D	M	A	
LUGAR	GIMNASIO MUNICIPAL		HORA	5:00 PM	A	8:00 p.m	1	10	2019	A	31	10	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

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: GIMNASIO Y AEROBICOS | CATEGORIA: UNICA | EDADES: | A | RAMA:

MES: SEPTIEMBRE | LUGAR: GIMNASIO MUNICIPAL | FECHA: 01. OCTUB | AL: 31. OCTUB

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	JANORA	PERDOMO									
2	JHON	GARZON.									
3	TATIANA	URREGO					Tatiana	Tatiana.	Tatiana.	Tatiana	
4	ERIKA	GARZON									
5	ZHARICK	LINARES.									
6	JUAN	FONSECA.					J.6		J.6.	J.6	
7	JEFERSON	GOMEZ									
8	FELIPE	SOLIZA.					Felipe	Felipe	Felipe	Felipe	
9	DAVID	PARRA.					DAVID P.	DAVID P.		DAVID P.	
10	NUBIA	HILARION									
11	PILAR	PINEROS									
12	EDITH	GUEVARA									
13	NATALIA	MONTAÑA					NOTA M.	NOTA. M.	NOTA M.	NOTA. M.	
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: Cassandra Niño C.

Entrenador

OBSERVACIONES:

IMDER

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	GIMNASIO Y AEROBICOS	CATEGORIA	UNICA	EDADES		A		RAMA	
MES	SEPTIEMBRE	LUGAR	GIMNASIO MUNICIPAL	FECHA	01 OCTUBRE	AL	31 OCTUB.		

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	TULA									
2	KARIN	NAVARRO									
3	LUZ	PARRA									
4	MARTHA	CARDENAS									
5	FIDELINA	PEREZ									
6	ISABEL	LOPEZ									
7	JARA	MONROY									
8	HERMINDA	URREGO									
9	MARIA	CARDENAS									
10	NELLY	URREGO									
11	ANA	CARABALLO									
12	LEIDY	SOLANO									
13	CRISTIAN	BETANCOURT									
14	GIOVANNY	TORRES									
15	LEIDY	CARDONA									

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: CASSANDRA NIÑO C.

Entrenador

OBSERVACIONES:

CONTROL ASISTENCIA AL SECTOR EDUCATIVO

FECHA	OCTUBRE 16 DE 2019.
NOMBRE INSTITUCION	INSTITUTO DE PROMOCIÓN SOCIAL
NOMBRE DEL DOCENTE	LUIS OSORIO.
CELULAR DOCENTE	
NOMBRE INSTRUCTOR	JULIETTE CASSANDRA 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 .

6866

FIRMA DEL DOCENTE Y CEDULA DE CIDUADNIA

CONTROL ASISTENCIA AL SECTOR EDUCATIVO

FECHA	OCTUBRE 27 DE 2019
NOMBRE INSTITUCION	ANCIANATO MUNICIPAL
NOMBRE DEL DOCENTE	MAYERLY BEJARANO
CELULAR DOCENTE	
NOMBRE INSTRUCTOR	JULIETTE CASSANDRA NIÑO CORTÉS.

ACTIVIDADES REALIZADAS:

SE REALIZA ACTIVIDAD AEROBICA 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 .

1.079.034.244.

FIRMA DEL DOCENTE Y CEDULA DE CIDUADNIA

CONTROL ASISTENCIA AL SECTOR EDUCATIVO

FECHA	OCTUBRE 20 DE 2019			
NOMBRE INSTITUCION	COLEGIO DEPARTAMENTAL DE UBALA.			
NOMBRE DEL DOCENTE	JOSE LUIS			
CELULAR DOCENTE				
NOMBRE INSTRUCTOR	JOLIETTE CASSANDRA 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 .

1.214.990 Ubalá

FIRMA DEL DOCENTE Y CEDULA DE CIDUADNIA