



ANEXO. 1

Fuente fotográfica de los grupos plan semanal / registro fotográfico de la caracterización y asistencia



INFORME DE ACTIVIDADES

Fecha: 09/11/2016

Versión: 2.0

Página 2 de 17

Grupo A





INFORME DE ACTIVIDADES

Fecha: 09/11/2016

Versión: 2.0

Página 3 de 17



5 dic. 2023 5:06:41 p. m.
16-21 Calle 18
Santa Rosa de Cabal
Risaralda



6 dic. 2023 5:30:38 p. m.
16-21 Calle 18
Santa Rosa de Cabal
Risaralda



INFORME DE ACTIVIDADES

Fecha: 09/11/2016

Versión: 2.0

Página 4 de 17

Grupo B





INFORME DE ACTIVIDADES

Fecha: 09/11/2016

Versión: 2.0

Página 5 de 17



6 dic. 2023 6:45:13 p. m.
16-21 Calle 18
Santa Rosa de Cabal
Risaralda



7 dic. 2023 7:20:23 p.m.
16-21 Calle 18
Santa Rosa de Cabal
Risaralda



INFORME DE ACTIVIDADES

Fecha: 09/11/2016

Versión: 2.0

Página 6 de 17

Numero de usuarios atendidos en el programa ESPODE de Boxeo pertenecientes a los institutos

<i>Instituto educativo</i>	<i>Numero de participantes</i>
LABOURE	5
EL NACIONAL	6
EL INDUSTRIAL	4
PEDRO URIBE	6
MARTILLAR	6
ENRRIQUE MILLAN	4
TECNOLOGICO JESUS	3
VERA CRUZ	3
LORENCITA	3



INFORME DE ACTIVIDADES

Fecha: 09/11/2016

Versión: 2.0

Página 7 de 17

PLAN SEMANAL

ÁREA: SUBSECRETARÍA DE DEPORTE Y RECREACIÓN

FECHA: 4/12/2023 – 10/12/2023

PROGRAMA: Deporte, recreación y actividad física como medio de transformación social

SEMANA N°: 1

ACTIVIDAD	HORARIO	LUGAR	L	M	M	J	V	S	D	TAREAS ESPECIFICAS A DESARROLLAR EN ESTA SEMANA
entrenamiento sparring	Boxeo grupo A 4.30 pm	Coliseo municipal		5						Plan de entrenamiento deportivo semanal: trabajo específico en combate sparring Semana de entrenamiento micro carga, Entrenamiento con baja carga - Fase inicial Calentamientos específicos de 7 a 10 minutos - Fase central se realizan entrenamientos envases cole boxeo en sparring, buscando realizar asaltos de bajo impacto, que se lleven a saltos de 2 a 3 minutos, combinados con entrenamientos de resistencia - Fase final Vuelta de recuperación a la calma con trotes suaves a la cancha de baja intensidad y volumen.
Entrenamiento sparring	Boxeo grupo B 6.00 pm	Coliseo municipal		5						
escuela de boxeo	Boxeo grupo A 5.00 pm	Coliseo municipal			6					
escuela de boxeo	Boxeo grupo B 6.30 pm	Coliseo municipal			6					
fundamento técnico	Boxeo grupo A 4.30 pm	Coliseo municipal				7				
fundamento técnico	Boxeo grupo B 6.00 pm	Coliseo municipal				7				

Nombre y Firma Monitor
deportivo: Luis Fernando Guerrero.

Vo. Bo. Coordinador
ESPODE: _____



INFORME DE ACTIVIDADES

Fecha: 09/11/2016

Versión: 2.0

Página 8 de 17

Observaciones: Sesiones de entrenamiento proyectadas para el mes de diciembre hasta finalizar día 15

ÁREA: SUBSECRETARÍA DE DEPORTE Y RECREACIÓN

FECHA: 11/12/2023 – 17/12/2023

PROGRAMA: Deporte, recreación y actividad física como medio de transformación social

SEMANA N°: 2

ACTIVIDAD	HORARIO	LUGAR	L	M	M	J	V	S	D	TAREAS ESPECIFICAS A DESARROLLAR EN ESTA SEMANA
entrenamiento sparring	Boxeo grupo A 4.30 pm	Coliseo municipal		12						Plan de entrenamiento deportivo semanal: Trabajo específico resistencia y coordinación Semana de entrenamiento micro ajuste, semana de descarga <ul style="list-style-type: none">- Fase inicial<ul style="list-style-type: none">o Calentamiento específicos de 7 a 10 minutos- Fase central realizar entrenamientos de carga, de los cuales consistan más en trabajos de fundamento técnico combinados con la escuela de boxeo y el sparring controlados de bajo impacto, duración de asaltos de minuto y medio máximo 2 minutos- Fase final estiramientos específicos del área muscular de boxeo
Entrenamiento sparring	Boxeo grupo B 6.00 pm	Coliseo municipal		12						
escuela de boxeo	Boxeo grupo A 5.00 pm	Coliseo municipal			13					
escuela de boxeo	Boxeo grupo B 6.30 pm	Coliseo municipal			13					
fundamento técnico	Boxeo grupo A 4.30 pm	Coliseo municipal				14				
fundamento técnico	Boxeo grupo B 6.00 pm	Coliseo municipal				14				

Nombre y Firma Monitor
deportivo: Luis Fernando Guerrero.

Vo. Bo. Coordinador
ESPODE: _____



INFORME DE ACTIVIDADES

Fecha: 09/11/2016

Versión: 2.0

Página 9 de 17

Observaciones:

Sesiones de entrenamiento proyectadas para el mes de diciembre hasta finalizar día 15

ANEXO. 2

Registro fotográfico del formato de caracterización y asistencia



INFORME DE ACTIVIDADES

Fecha: 09/11/2016

Versión: 2.0

Página 12 de 17

CÓDIGO: DSDC5009F			
Versión: 0			
Fecha: 03/15			
Página: de			
ÁREA	SUB SECRETARÍA DE DEPORTE Y RECREACIÓN	LUGAR:	COLISEO MUNICIPAL
PROGRAMA	ESCUELA POPULARES DEL DEPORTE "ESPODE"	MES:	Diciembre
ACTIVIDAD	DISCIPLINA DEPORTIVA BOXEO	GRUPO:	A

N°	NOMBRE Y APELLIDO	Diciembre																															FIRMA
		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	
21	Juan Esteban Rivera				X	X																											Juan Esteban
22	Santiago Mejía				X																												Santiago Mejía
23	Juan Esteban Cruz				X	X																											Juan Esteban
24	Bryan Alexis Castañeda				X		X																										Bryan Alexis
25	Santiago Giraldo				X	X																											Santiago
26	Jorge Manuel Castañeda				X																												Jorge Manuel
27	Carlos Pineda				X	X																											Carlos P.
28	Juan Miguel Pao				X	X																											Juan Pao
29	Nicolas Giraldo				X																												Nicolas
30	Steven Martinez				X	X																											Steven
31	Steven Restrepo				X	X																											Steven
32	Juan Esteban Cruz				X	X																											Juan Esteban
33	Juan Esteban Vargas				X	X	X																										Juan Esteban
34	Javier Antonio				X	X																											Javier Antonio
35	Cristina Camila Bedo				X	X																											Cristina Camila
36	Alba Riquelme				X	X	X																										Alba Riquelme
37	Juan Felipe Giraldo				X	X																											Juan Felipe
38	Miguel Angel Castro				X																												Miguel Angel
39	Juan Bryan Gutierrez				X	X																											Juan Bryan
40	Carlos Andres Cam				X	X																											Carlos Andres

NOMBRE Y FIRMA CONTRATISTA	Coordinador / Director
Nombre y firma: LUIS FERNANDO GUERRERO M	Nombre y firma:



INFORME DE ACTIVIDADES

Fecha: 09/11/2016

Versión: 2.0

Página 13 de 17

MUNICIPIO DE SAN JOSÉ		CONTROL DE ASISTENCIA GRUPOS PERMANENTES CONTRATO xxx		Código: DSOC500EF	
				Versión: B	
				Fecha: 09/11/2016	
				Página: 13 de 17	
ÁREA	SUB SECRETARÍA DE DEPORTE Y RECREACIÓN	LUGAR:	COURTES MUNICIPAL		
PROGRAMA	PROYECTO POPULAR DE DEPORTE "ESPODE"	MES:	DICIEMBRE		
ACTIVIDAD	GRUPO DE DEPORTES DE FUERZA	GRUPO:	B		

Nº	NOMBRE Y APELLIDO	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	FIRMA
1	Andrés Sánchez				X																												Andrés Sánchez
2	Marías Benítez				X																												Marías Benítez
3	Jesús Leonardo				X	X																											Jesús Leonardo
4	Emmanuel Salinas				X	X																											Emmanuel Salinas
5	Miguel Salinas				X	X																											Miguel Salinas
6	Guillermo Ramírez				X	X																											Guillermo Ramírez
7	Cristina David G.				X	X																											Cristina David G.
8	Esteban López				X	X																											Esteban López
9	Carlos Antonio D.				X	X																											Carlos Antonio D.
10	Kevin Costas				X	X																											Kevin Costas
11	Emmanuel Pérez				X	X																											Emmanuel Pérez
12	Carlos Soto				X	X																											Carlos Soto
13	Cristina David G.				X	X																											Cristina David G.
14	Esteban López				X	X																											Esteban López
15	Emmanuel Pérez				X	X																											Emmanuel Pérez
16	María José G.				X	X																											María José G.
17	Kevin Andrés D.				X	X																											Kevin Andrés D.
18	Cristina Benítez				X	X																											Cristina Benítez
19																																	
20																																	

NOMBRE Y FIRMA CONTRATISTA	Coordinador / Director
Nombre y firma: LUIS FERNANDO GUERRERO M.	Nombre y firma: _____



ANEXO. 3

Fuente fotográfica Reuniones técnicas



INFORME DE ACTIVIDADES

Fecha: 09/11/2016

Versión: 2.0

Página **15** de **17**



4 dic. 2023 8:20:23 a.m.
16-21 Calle 18
Santa Rosa de Cabal
Risaralda



ANEXO. 4

Fuente fotográfica, apoyo en la semana del deporte



INFORME DE ACTIVIDADES

Fecha: 09/11/2016

Versión: 2.0

Página 17 de 17



6 dic. 2023 8:20:23 a.m.
16-21 Calle 18
Santa Rosa de Cabal
Risaralda