	FUERZA AÉREA COLOMBIANA	CÓDIGO:	DE-DEAJU-FR-027
	FORMATO INFORME DE SUPERVISIÓN BIENES Y SERVICIOS EN GENERAL	VERSIÓN N°:	04
		VIGENCIA:	30-07-2024

UNIDAD Y/O DEPENDENCIA: **EMAVI**

FECHA INFORME: Día: **01** Mes: **10**. Año: **2024**

CONTRATO N°. **006-01-J-EMAVI-GRUCA-2024**

CONTRATISTA: **SANTIAGO MARQUINEZ JIMENEZ**

VALOR DEL CONTRATO: **$33.309.112 = TREINTA Y TRES MILLONES TRECIENTOS NUEVE MIL CIENTO DOCE PESOS MCTE.**

FORMA DE PAGO: **PAC ABRIL, MAYO, JUNIO, JULIO, AGOSTO, SEPTIEMBRE, OCTUBRE, NOVIEMBRE, DICIEMBRE Y DICIEMBRE Y/O CUENTAS POR PAGAR**

FECHA FIRMA CONTRATO: Día **26**. Mes **01**. Año **2024**.

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" (ESGRIMA SABLE LOTE 2)**

CONTRATO MODIFICATORIO No. : NO APLICA (repetir esta información por cada modificatorio efectuado)

FECHA DE FIRMA: **NO APLICA**

ASPECTOS OBJETO DE MODIFICACION: **NO APLICA**

PLAZO Y CUMPLIMIENTO DE EJECUCION DEL CONTRATO:

Plazo Ejecución Contractual, desde el **05 DE FEBRERO DE 2024** hasta el **30 DE NOVIEMBRE DE 2024**

Porcentaje Avance en tiempo: **80%**

Porcentaje de Ejecución (con relación a los bienes y/o servicios recibidos): **80%**

AVANCE FINANCIERO DEL CONTRATO:

Recursos Girados: PAC ABRIL, MAYO 2024

Porcentaje de pagos realizados: **60%**

Porcentaje de pagos pendientes de realizar: **40%**

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

NOMBRES Y APELLIDOS	CARGO	OTROS (TARJETA PROFESIONAL/TITULO PROFESIONAL O TECNICO)
SANTIAGO MARQUINEZ JIMENEZ	ENTRENADORA ESGRIMA SABLE	PROFESIONAL EN DEPORTE

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

No X Sí _____

Describir sucintamente los hechos de incumplimiento y las acciones emprendidas:

NO APLICA

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:

NO APLICA

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:

__**NO APLICA**

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)

Elaboró plan de entrenamiento general para la disciplina deportiva de ESGRIMA SABLE	GLOBAL	Elaboró plan de entrenamiento del presente mes y cumplió con el plan de entrenamiento
Realizó control de asistencia diaria a través de planilla,registro de cada falta	GLOBAL	Planilla de asistencia cadetes
Elaboró seguimiento individual a cada atleta	GLOBAL	Verificó el nivel atlético de cada cadete mediante curva de seguimiento individual
Fomentó la participación permitiendo la interacción con otros deportistas en el proceso de aprendizaje	GLOBAL	Registros fotográficos en el informe y la interacción de los diferentes grupos
Detalló juegos interactivos que le permita al alumno fortalecer las competencias de acuerdo con su grado.	GLOBAL	Puntualizó algunos juegos interactivos en pro del desarrollo competitivo del deportista
Hizo uso adecuado del escenario deportivo al interior dela escuela y dejarlo en perfecto orden y aseo luego de cada práctica.	GLOBAL	Utilizó los escenarios, los entrego en buenas condiciones de limpieza y registra evidencia mediante imágenes

Preparó técnica y específica al personal de cadentes, fortaleciendo todas las destrezas y habilidades alineadas dentro del proceso de formación integral estrella	GLOBAL	Progresivamente y a través del plan estratégico de destrezas y habilidades, ha fortalecido a cada cadete con ejercicios técnicos para mejorar sus habilidades
Participó en todos los requerimientos de acompañamiento al equipo de la disciplina deportiva o a cualquier cadete o alférez que lo requiera. Previa coordinación con el jefe de la sección deportes y el supervisor del contrato.	GLOBAL	Anexo informe
Apoyó el entrenamiento deportivo en otras disciplinas si es necesario. Previa coordinación con jefe de la sección deportes y el supervisor del contrato.	GLOBAL	Anexo informe
Disposo de tiempo los fines de semana en caso de ser requerido. Previa coordinación con jefe de la sección deportes y el supervisor del contrato.	GLOBAL	Anexo informe
Registró todas las actividades con evidencias del desarrollo de los planes de entrenamiento, presentando un informe mensual de gestión y un informe general al término de la contratación.	GLOBAL	Anexo informe
Participó con aportes en el proceso de contratación de elementos deportivos, recomendando las fichas técnicas y supervisando los elementos a contratar	GLOBAL	Registra ficha técnica
Dictó conferencias, seminarios, talleres y demás actividades extracurriculares formativos a los cadetes de la disciplina deportiva y personal de la escuela militar	GLOBAL	Anexo informe
Participó 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.	GLOBAL	Anexo informe
Mantuvo al día el pago de seguridad social y entrega en los tiempos establecidos la documentación contractual requerida para los pagos mensuales, previa coordinación con el supervisor de contrato	GLOBAL	Demuestra soporte de pago mensual de la planilla de seguridad social y documentación contractual
Dictó la clase en excelente estado de presentación personal y asiste con todos los elementos de seguridad personal y bioseguridad.	GLOBAL	Su presentación personal fue el adecuado para dar las instrucciones en el deporte
Respondió por el control y supervisión de los elementos deportivos de práctica, previa coordinación con el Almacén de deportes.	GLOBAL	Llenó el libro de control, respondiendo por la salida de elementos deportivos del almacén
Solicita por escrito al jefe de la sección deportes el retiro de elementos deportivos fuera de la unidad y la finalidad de los mismos.	GLOBAL	Elaboró plan de entrenamiento del presente mes y cumplió con el plan propuesto

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)

NO APLICA

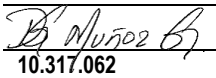
DESCRIPCION DETALLADA DE TRABAJOS PENDIENTES Y OBSERVACIONES:
(Listar actividades específicas pendientes y demás aspectos a tener en cuenta sobre la ejecución del contrato)

NO APLICA

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 MUÑOZ GIRÓN DIDIER GEOVANI**
FIRMA:	
C.C. No.	**10.317.062**
DEPENDENCIA:	**GRUCA**

	FUERZA AÉREA COLOMBIANA	CÓDIGO:	DE-DEAJU-FR-027
	FORMATO INFORME DE SUPERVISIÓN BIENES Y SERVICIOS EN GENERAL	VERSIÓN N°:	04
		VIGENCIA:	30-07-2024

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 contingencia, normas ambientales	X		

ITEM	SEGUIMIENTO	CUMPLE	NO CUMPLE	OBSERVACIONES
	y cualquier otro requisito aplicable según la naturaleza del contrato.			
7	Evidencias de ejecución de las actividades contratadas según especificaciones y anexos técnicos	**X**		
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 ya que en el contrato no se solicito 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			El contrato está en ejecución se elaborará el acta de liquidación una vez termine.

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 Compra Públicas, 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.

	INFORME DE GESTIÓN DE ACTIVIDADES **FUERZA AEROESPACIAL COLOMBIANA** **ESCUELA MILITAR DE AVIACION** **ENTRENADOR DE TIRO CON ARCO**	**Fecha del Informe:** 01 de octubre del 2024	

DATOS GENERALES	
Nombre Completo:	Santiago Marquinez Jimenez
Documento de Identidad:	1107507982
Cargo:	Entrenador de deporte ESGRIMA-SABLE
Correo Electrónico:	vegesanti@hotmail.com
Número de contacto:	3172347483
Disciplina / Modalidad:	Esgrima / Sable
Dirección:	Carrera 82a #30-57

INFORME TÉCNICO MENSUAL

1. OBJETIVOS CUMPLIDOS EN EL MES

- Desarrollar niveles medios y altos de preparación física general en los cadetes deportistas de esgrima-sable para una correcta adaptación física.
- Observar las fortalezas y debilidades técnicas y tácticas que presentan los cadetes deportistas de esgrima-sable para realizar los ajustes pertinentes en los planes de trabajo.
- Realizar evaluaciones físicas, nutricional, psicológica y deportivas con el apoyo del equipo interdisciplinario EMAVI que contamos en los cadetes y alféreces para un correcto desarrollo del deporte en la EMAVI.
- Elaborar la planificación de entrenamiento de esgrima-sable con el objetivo principal que son los Juegos Interescuelas 2024 y ser los campeones del certamen.
- Realizar control de asistencia diaria a través de planilla registrando debidamente cada falta.
- Planificar y ejecutar un plan de trabajo individual específico Fisico-Tactico por atleta.
- Preparar específicamente los cadetes fortaleciendo todas sus destrezas y habilidades alineadas dentro del proceso de formación deportiva.
- Participar en el control, evaluación y supervisión de las pruebas físicas del personal de Alféreces y cadetes teniendo previa coordinación con el jefe de la sección deportes.
- Realizar salidas deportivas a diferentes escenarios deportivos para hacer fogueos con deportistas de proyección y alta competencia de esgrima para fortalecer sus conocimientos deportivos y mejorar su nivel competitivo previo a juegos interescuelas.
- Seleccionar los deportistas en el deporte de esgrima modalidad sable que van a competir en representación de la EMAVI en los juegos interescuelas 2024.
- Preparar finalmente al equipo de deportistas que van asistir a los juegos interescuelas con el principal objetivo de obtener los mejores resultados.

2. DESCRIPCIÓN DEL MESOCICLO O MICROCICLOS DESARROLLADOS

En el mes de septiembre se realizó un Mesociclo precompetitivo donde el objetivo de este periodo es ir adaptando las capacidades fisicas y conocimientos específicos adquiridos en el mesociclo preparatorio a las necesidades propias de la competencia. Se utilizan ejercicios más específicos a las características de la competencia, la prioridad es mantener las cargas altas de entrenamiento en los cadetes y alféreces deportistas de esgrima-sable. posibilitando adaptaciones a las exigencias del entreno presentadas en el mesociclo anterior y contribuye por lo tanto a la fijación de las estructuras de adaptación.

En este mesociclo se incrementa al máximo el volumen de trabajo y la intensidad irá de media a alta. por tanto, se producirá la máxima carga de entrenamiento. El trabajo poco a poco será más específico respecto a la competencia fundamental que son los Juegos interescuelas 2024.

Se planificaron 5 microciclos durante el mes de septiembre, el cual consta de cuatro microciclos de aproximación, microciclos de activación y acercamiento a la competencia, se utilizan cargas especificas muy similares a las de competencia predominando el trabajo especial sobre el general. El contenido varia dependiendo del acercamiento del deportista a las competiciones, su trabajo individual y lo especifico de la preparación en la etapa final.

Es importante darles orientación psicológica a los deportistas estando a un mes de la competencia, estos microciclos son importantes estando a 2 o 3 semanas de la competencia fundamental.

el quinto microciclo es de recuperación, el objetivo está en asegurar el desarrollo óptimo de los procesos de recuperación de los microciclos anteriores y proporcionarle al organismo una mayor posibilidad de adaptación. Se realizan bajos niveles de carga en el entrenamiento tanto en volumen como intensidad esto debido a que estamos a pocas semanas de la competencia fundamental donde el descanso y la recuperación es fundamental para una buena realización de la competencia.

3. REGISTRO FOTOGRÁFICO



Salida deportiva

Liga valle de esgrima



Combates con objetivos técnicos



Presentación equipo de ESGRIMA

Juegos interescuelas 2024

SANTIAGO MARQUINEZ JIMENEZ

ENTRENADOR DE ESGRIMA SABLE

C.C. 1107507982

REGISTRO FOTOGRÁFICO SEPTIEMBRE 2024
ESCUELA MILITAR DE AVIACION
AREA DEPORTES – GRUPO CADETES - ESGRIMA SABLE



ENTRENAMIENTO – TRABAJO EN PAREJAS



REALIZACION PRUEBA FISICAS CADETES



REALIZACION PRUEBA FISICAS OCAS



REALIZACION PRUEBA FISICAS OCAS

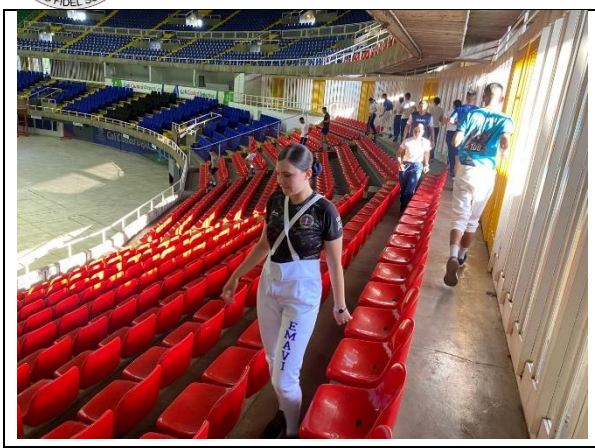


CLASE PERSONAL – ALUMNO - MAESTRO



SALIDA DEPORTIVA A LA LIGA VALLE DE ESGRIMA

	
SALIDA DEPORTIVA A LA LIGA VALLE DE ESGRIMA – COMBATES PRE COMPETENCIA	SESION DE PSICOLOGIA – CONOCIMIENTO DE SUS CAPACIDADES Y MIEDOS
	
SESION DE ENTRENAMIENTO – COMBATES	FORTALECIMIENTO MUSCULAR – GIMNASIO
	
FORTALECIMIENTO MUSCULAR – GIMNASIO	SESION ENTRENAMIENTO COMBATES

	
SALIDA DEPORTIVA A LA LIGA VALLE DE ESGRIMA – CALENTAMIENTO	SALIDA DEPORTIVA A LA LIGA VALLE DE ESGRIMA – COMBATES PRE COMPETENCIA
	
JORNADA DE ASEO AL ESPACIO DE ENTRENAMIENTO DE ESGRIMA	ARMERIA CON LOS CADETES DE IMPLEMENTOS DE ESGRIMA
	
TRABAJO TECNICO Y TRABAJO EN PAREJAS	SALIDA DEPORTIVA A LA LIGA VALLE DE ESGRIMA – COMBATES PRE COMPETENCIA

	
CLASE PERSONAL – ALUMNO - MAESTRO	PRESENTACION EQUIPO DE ESGRIMA 2024

SANTIAGO MARQUINEZ JIMENEZ - ENTRENADOR DE ESGRIMA SABLE

LISTADO DE ASISTENCIA DE ESGRIMA ESCUELA MILITAR DE AVIACION

DATOS GENERALES

Disciplina deportiva: ESGRIMA - SABLE

Entrenador: SANTIAGO MARQUINEZ JIMENEZ

Días de entrenamiento: L [X] Ma [X] Mi [X] J [ ] V [X] S [X] D [ ] Hora Inicio: 15:30 PM Hora Final: 18:30PM

LISTADO DE ASISTENCIA

No	Nombre alumno	SEPTIEMBRE																													Totales				
		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		A	F	E	SERVICIO	% Asistencia
1	ZAPATA TOVAR MARIANA (CD4AÑO)		A	A	A	A	A	A		A	E	A	A	A	E		A	A	A	E	E	E		E	E	E	E	E	E		A		14	0	11	0	
2	RAMIREZ ANGELI JULIANA (CD4AÑO)		A	A	A	E	A	A		A	A	A	A	A	A		E	E	A	A	A	A		E	E	E	E	E	E		E		15	0	10	0	
3	CRESPO CANO SAMUEL (CD3AÑO)		A	E	E	A	A	A		A	A	E	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A		22	0	3	0	
4	DUARTE TELLO ZHARICK (CD3AÑO)		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A		25	0	0	0	
5	CASTRILLON ROMERO MIGUEL (CD3AÑO)		E	E	E	E	E	E		E	E	E	E	E	E		E	E	E	E	E	E		E	E	E	E	E	E		E		0	0	25	0	
6	ROZO HELLEN MARIANA (CD3AÑO)		A	A	A	A	A	A		E	A	A	A	A	A		A	A	A	A	E	A		A	A	A	A	A	A		A		23	0	2	0	
7	CIFUENTES CORREDOR CARLOS (CD2AÑO)		A	E	E	A	A	A		A	A	E	A	E	A		E	E	E	E	E	E		E	E	E	E	E	E		E		8	0	17	0	
8	CONDE PEÑARANDA JUAN SEBASTIAN (CD2AÑO)		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		E	A	A	A	A	A		A		24	0	1	0	
9	GARCIA CHAVARRIA ALEXANDER (CD2AÑO)		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A		25	0	0	0	
10	RODRIGUEZ RESTREPO MAICOL (CD2AÑO)		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	E	A		A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	E	E		A		22	0	3	0	
11	TOBASURA LEIVA SANTIAGO (CD1AÑO)		A	A	A	A	E	E		A	A	A	A	A	E		E	A	A	A	E	E		E	E	E	E	E	E		E		12	0	13	0	
12	SANCHEZ MUÑOZ SAMUEL (CD1AÑO)		A	A	A	A	E	E		E	A	A	A	A	E		E	A	A	A	E	E		E	E	E	E	E	E		A		12	0	13	0	
13	OROZCO CUEVAS CARLOS SANTIAGO (CD1AÑO)		A	A	A	A	E	A		E	A	A	E	A	E		A	E	A	A	E	E		E	E	E	E	E	E		A		12	0	13	0	
14	OROZCO ALARCON SEBASTIAN		A	A	A	A	A	E		E	A	A	A	E	A		A	A	A	A	E	E		E	E	E	E	E	E		A		14	0	11	0	
	TOTAL ASISTENCIA DIA																																		**% TOTAL**	154%

Convenciones: A: Asiste F: Falto E: Tiene Excusa V: Vuelo C: Competencias torneos y festivales

Vr.3 19/feb/2015

MESOCICLO EMAVI SEPTIEMBRE 2024

ENTRENADOR:	SANTIAGO MARQUINEZ JIMENEZ
LUGAR DE ENTRENO	ESCUELA DE AVIACION MILITAR MARCO FIDEL SUAREZ (EMAVI)
FECHA	SEPTIEMBRE
DEPORTE	ESGRIMA - SABLE

PERIODO	COMPETITIVO																																
ETAPA	PRE COMPETITIVO																																
MESOCICLO	PRE COMPETITIVO																																
MICROCICLO	APROXIMACION							APROXIMACION							APROXIMACION							APROXIMACION							RECUPERACION						
#MICROCICLOS	31							32							33							34							35						
FECHAS	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	1	2	3	4	5
DIAS	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
SESIONES	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1
INTENSIDAD	5							5							5							5							2						
VOLUMEN	3							3							2							2							2						
VOLUMEN DEL MICRO	500							500							500							500							450						
PREP FISICA GENERAL	100							100							100							100							100						
PREP FISICA ESPECIAL	100							50							100							50							100						
PREP TECNICO-TACTICA	200							250							200							250							150						
PREP TEO-PSICOLOGIA	100							100							100							100							100						
VOLUMEN MESO	2450																																		

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES SEMANAL							
FECHA		SEPTIEMBRE 01 A SEPTIEMBRE 07 DEL 2024					
	HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
CAPACIDADES FISICAS	15:30 - 15:45	CALENTAMIENTO	PREPARACION FISICA (GYM)	CALENTAMIENTO	COMBATES	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO
	15:50 - 16:10	VELOCIDAD GENERAL		COORDINACION GENERAL		COORDINACION GENERAL	COMBATES
	16:15 - 16:35	VELOCIDAD ESPECIAL		COMBATES		COORDINACION ESPECIAL	
	16:40 - 18:10	TRABAJO EN PAREJAS	COMBATES		ESTIRAMIENTO	TRABAJO EN PAREJAS	
	17:10 - 18:20	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	X	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES SEMANAL							
FECHA		SEPTIEMBRE 08 A SEPTIEMBRE 14 DEL 2024					
	HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
CAPACIDADES FISICAS	15:30 - 15:45	CALENTAMIENTO	PREPARACION FISICA (GYM)	CALENTAMIENTO	COMBATES	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO
	15:50 - 16:10	VELOCIDAD GENERAL		COORDINACION GENERAL		RESISTENCIA GENERAL	PREPARACION FISICA (GYM)
	16:15 - 16:35	VELOCIDAD ESPECIAL		COMBATES		RESISTENCIA ESPECIAL	COMBATES
	16:40 - 18:10	TRABAJO EN PAREJAS	COMBATES		ESTIRAMIENTO	TRABAJO EN PAREJAS	
	17:10 - 18:20	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	X	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES SEMANAL							
FECHA		SEPTIEMBRE 15 A SEPTIEMBRE 21 DEL 2024					
	HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
CAPACIDADES FISICAS	15:30 - 15:45	CALENTAMIENTO	PREPARACION FISICA (GYM)	CALENTAMIENTO	COMBATES	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO
	15:50 - 16:10	VELOCIDAD GENERAL		COORDINACION GENERAL		RESISTENCIA GENERAL	PREPARACION FISICA (GYM)
	16:15 - 16:35	VELOCIDAD ESPECIAL		COMBATES		RESISTENCIA ESPECIAL	COMBATES
	16:40 - 18:10	TRABAJO EN PAREJAS	COMBATES		ESTIRAMIENTO	PSICOLOGIA	
	17:10 - 18:20	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	X		ESTIRAMIENTO

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES SEMANAL							
FECHA		SEPTIEMBRE 22 A SEPTIEMBRE 28 DEL 2024					
	HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
CAPACIDADES FISICAS	15:30 - 15:45	CALENTAMIENTO	COMBATES	COMBATES	COMBATES	COMBATES	CALENTAMIENTO
	15:50 - 16:10	VELOCIDAD GENERAL					PREPARACION FISICA (GYM)
	16:15 - 16:35	VELOCIDAD ESPECIAL					COMBATES
	16:40 - 18:10	TRABAJO EN PAREJAS			ESTIRAMIENTO		
	17:10 - 18:20	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	X	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES SEMANAL							
FECHA		SEPTIEMBRE 29 A OCTUBRE 05 DEL 2024					
	HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
CAPACIDADES FISICAS	15:30 - 15:45	CALENTAMIENTO	COMBATES	COMBATES	COMBATES	JUEGOS INTERESCUELAS	JUEGOS INTERESCUELAS
	15:50 - 16:10	VELOCIDAD GENERAL					
	16:15 - 16:35	VELOCIDAD ESPECIAL					
	16:40 - 18:10	TRABAJO EN PAREJAS					
	17:10 - 18:20	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO		

LISTADO DEFINITIVO EQUIPOS DE ESGRIMA SABLE PARA LOS JUEGOS INTERESCUELAS 2024

EQUIPO FEMENINO SABLE	
AF	MARIANA ZAPATA TOVAR
CD3	HELLEN MARIANA ROZO FORERO
CD3	ZHARIK DUARTE TELLO
CD1	MARIANA ERAZO VERGARA

EQUIPO MASCULINO SABLE	
CD3	SAMUEL CRESPO CANO
CD2	ALEXANDER GARCIA CHAVARRIA
CD2	JHOAN SEBASTIAN CONDE PEÑARANDA
CD2	MAICOL RODRIGUEZ RESTREPO