| | 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: **02** Mes: **12**. 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: **100%**

Porcentaje de Ejecución (con relación a los bienes y/o servicios recibidos): **100%**

**AVANCE FINANCIERO DEL CONTRATO:**

Recursos Girados: PAC ABRIL, MAYO 2024

Porcentaje de pagos realizados: **70%**

Porcentaje de pagos pendientes de realizar: **30%**

**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**

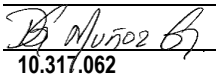
**DESCRIPCION DETALLADA DE TRABAJOS PENDIENTES Y OBSERVACIONES:**
**(Listar actividades específicas pendientes y demás aspectos a tener en cuenta sobre la ejecución del contrato)**

**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**<br>**FUERZA AEROESPACIAL COLOMBIANA**<br>**ESCUELA MILITAR DE AVIACION**<br>**ENTRENADOR DE ESGRIMA SABLE** | **Fecha del Informe:** 02 de diciembre 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.
- Realizar la participación de los deportistas seleccionados en los Juegos Interescuelas ESMIC en Bogota, siempre con el objetivo de obtener los mejores resultados y conseguir el mayor desempeño en los deportistas.
- Realizar un informe completo sobre los resultados de la competencia, hacer análisis y conclusiones de los resultados de la competencia. Con el objetivo de mejoras a una próxima planificación.
- Realizar la recolección, organización, inventario y entrega de todo el material de entrenamiento y competencia de esgrima a los oficiales encargados del inventario.

## 2. DESCRIPCIÓN DEL MESOCICLO O MICROCICLOS DESARROLLADOS

En el mes de noviembre se realizó un Mesociclo de restablecimiento donde el objetivo de este periodo es la recuperación de los deportistas después de la competencia importante. Se le da prioridad a bajar las cargas de entrenamiento de volumen e intensidad a los cadetes y alféreces con trabajos diferentes del deporte como juegos predeportivos y preparación física general.

Se planificaron 4 microciclos durante el mes de noviembre, el cual consta de un microciclo transitorio, dos microciclos corrientes seguidos y el ultimo microciclo uno de recuperación.

En el primer y el ultimo microciclo transitorio o de recuperación el objetivo está en asegurar el desarrollo óptimo de los procesos de recuperación de los microciclos competitivos anteriores y proporcionarle al organismo una mayor posibilidad de recuperación. Esto debido a que los deportistas salieron de unos mesociclos de altas cargas y de competiciones de alto nivel donde los deportistas pueden terminar con molestias musculares y sobrecargas. Se realizan bajos niveles de carga en el entrenamiento tanto en volumen como intensidad con trabajos de bajo nivel donde la prioridad es separar un poco el deporte fundamental y realizar trabajos predeportivos.

Los dos microciclos corrientes constaron de un pequeño aumento moderado de la intensidad y un volumen considerable de carga ya que los deportistas siguen realizando actividades deportivas con normalidad y el objetivo es que el grupo base se mantenga con buena capacidad física y técnica para el trabajo deportivo de los siguientes años y los juegos interescuelas.

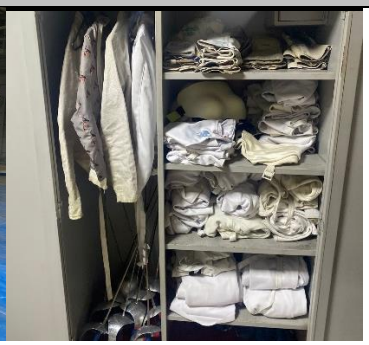
## 3. REGISTRO FOTOGRÁFICO



**Preparación física en gimnasio**



**juegos pre deportivos**



**organización y entrega de Implementos deportivos**

**SANTIAGO MARQUINEZ JIMENEZ**
**ENTRENADOR DE ESGRIMA SABLE**
**C.C. 1107507982**

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

| | |
|---|---|
|  |  |
| ENTRENAMIENTO FISICO EN EL GIMNASIO | ENTRENAMIENTO FISICO EN EL GIMNASIO |

| | |
|---|---|
|  |  |
| RECOLECCION Y ORGANIZACIÓN DE MATERIALES DE ESGRIMA | RECOLECCION Y ORGANIZACIÓN DE MATERIALES DE ESGRIMA |

| | |
|---|---|
|  |  |
| JORNADA DE ASEO ESCENARIOS DEPORTIVOS | JORNADA DE ASEO ESCENARIOS DEPORTIVOS |

| | |
|---|---|
|  |   |
| REVISION DE INVENTARIO DE ESGRIMA | REVISION DE INVENTARIO DE ESGRIMA |

| | |
|---|---|
|  |  |
| REVISION DE INVENTARIO DE ESGRIMA | REVISION DE INVENTARIO DE ESGRIMA |

| | |
|---|---|
|  |   |
| JORNADA DE ENTRENAMIENTO – JUEGOS PRE DEPORTIVOS | JORNADA DE ASEO GENERAL A LOS ESCENARIO DEPORTIVOS |

SANTIAGO MARQUINEZ JIMENEZ - ENTRENADOR DE ESGRIMA SABLE

# MESOCICLO EMAVI OCTUBRE 2024

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

| PERIODO | TRANSITORIO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ETAPA | TRANSITORIO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| MESOCICLO | RESTABLECIMIENTO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| MICROCICLO | RECUPERACION | | | | | | | CORRIENTE | | | | | | | CORRIENTE | | | | | | | RECUPERACION | | | | | | |
| #MICROCICLOS | 40 | | | | | | | 41 | | | | | | | 42 | | | | | | | 43 | | | | | | |
| FECHAS | 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 |
| 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 |
| SESIONES | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| INTENSIDAD | 2 | | | | | | | 4 | | | | | | | 4 | | | | | | | 2 | | | | | | |
| VOLUMEN | 3 | | | | | | | 2 | | | | | | | 2 | | | | | | | 3 | | | | | | |
| VOLUMEN DEL MICRO | 700 | | | | | | | 750 | | | | | | | 750 | | | | | | | 700 | | | | | | |
| PREP FISICA GENERAL | 150 | | | | | | | 250 | | | | | | | 250 | | | | | | | 150 | | | | | | |
| PREP FISICA ESPECIAL | 150 | | | | | | | 250 | | | | | | | 250 | | | | | | | 150 | | | | | | |
| PREP TECNICO-TACTICA | 250 | | | | | | | 150 | | | | | | | 150 | | | | | | | 250 | | | | | | |
| PREP TEO-PSICOLOGIA | 150 | | | | | | | 100 | | | | | | | 100 | | | | | | | 150 | | | | | | |
| VOLUMEN MESO | 2900 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES SEMANAL | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| FECHA | | NOVIEMBRE 03 A NOVIEMBRE 09 DEL 2024 | | | | | |
| | HORA | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | |
| CAPACIDADES FISICAS | 15:30 - 15:45 | CALENTAMIENTO | PREPARACION FISICA (GYM) | CALENTAMIENTO | ACTIVIDAD PRE DEPORTIVA | CALENTAMIENTO | SABADO |
| | 15:50 - 16:10 | VELOCIDAD GENERAL | | COORDINACION GENERAL | | PREPARACION FISICA (GYM) | |
| | 16:15 - 16:35 | VELOCIDAD ESPECIAL | | ACTIVIDAD PRE DEPORTIVA | | | |
| | 16:40 - 18:10 | TRABAJO EN PAREJAS | ACTIVIDAD PRE DEPORTIVA | | ESTIRAMIENTO | | |
| | 17:10 - 18:20 | ESTIRAMIENTO | | ESTIRAMIENTO | X | ESTIRAMIENTO | |

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

| CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES SEMANAL | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| FECHA | | NOVIEMBRE 17 A NOVIEMBRE 23 DEL 2024 | | | | | |
| | HORA | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | |
| CAPACIDADES FISICAS | 15:30 - 15:45 | CALENTAMIENTO | PREPARACION FISICA (GYM) | CALENTAMIENTO | ACTIVIDAD PRE DEPORTIVA | CALENTAMIENTO | SABADO |
| | 15:50 - 16:10 | VELOCIDAD GENERAL | | COORDINACION GENERAL | | PREPARACION FISICA (GYM) | |
| | 16:15 - 16:35 | VELOCIDAD ESPECIAL | | ACTIVIDAD PRE DEPORTIVA | | | |
| | 16:40 - 18:10 | TRABAJO EN PAREJAS | ACTIVIDAD PRE DEPORTIVA | | ESTIRAMIENTO | | |
| | 17:10 - 18:20 | ESTIRAMIENTO | | ESTIRAMIENTO | X | ESTIRAMIENTO | |

| CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES SEMANAL | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| FECHA | | NOVIEMBRE 24 A NOVIEMBRE 30 DEL 2024 | | | | | |
| | HORA | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | |
| CAPACIDADES FISICAS | 15:30 - 15:45 | CALENTAMIENTO | PREPARACION FISICA (GYM) | CALENTAMIENTO | ACTIVIDAD PRE DEPORTIVA | CALENTAMIENTO | SABADO |
| | 15:50 - 16:10 | VELOCIDAD GENERAL | | COORDINACION GENERAL | | PREPARACION FISICA (GYM) | |
| | 16:15 - 16:35 | VELOCIDAD ESPECIAL | | ACTIVIDAD PRE DEPORTIVA | | | |
| | 16:40 - 18:10 | TRABAJO EN PAREJAS | ACTIVIDAD PRE DEPORTIVA | | ESTIRAMIENTO | | |
| | 17:10 - 18:20 | ESTIRAMIENTO | | ESTIRAMIENTO | X | ESTIRAMIENTO | |

# 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 | NOVIEMBRE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 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 | A | | A | A | A | E | A | E | | A | E | A | E | A | E | | A | A | A | A | A | E | | 20 | 0 | 6 | 0 | |
| 2 | RAMIREZ ANGELI JULIANA (CD4AÑO) | 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 | E | | 0 | 0 | 26 | 0 | |
| 3 | CRESPO CANO SAMUEL (CD3AÑO) | A | E | | A | E | A | E | A | E | | E | A | E | E | A | E | | A | E | A | E | A | E | | A | E | A | E | A | E | | 12 | 0 | 14 | 0 | |
| 4 | DUARTE TELLO ZHARICK (CD3AÑO) | A | A | | A | A | A | A | A | E | | E | A | E | E | A | E | | A | E | E | E | A | E | | A | A | A | A | E | E | | 15 | 0 | 11 | 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 | E | | 0 | 0 | 26 | 0 | |
| 6 | ROZO HELLEN MARIANA (CD3AÑO) | A | A | | A | A | A | A | A | E | | A | E | E | A | A | A | | E | E | E | A | A | E | | A | A | A | A | A | E | | 18 | 0 | 8 | 0 | |
| 7 | CIFUENTES CORREDOR CARLOS (CD2AÑO) | E | E | | E | E | E | E | E | E | | E | A | E | A | E | E | | E | E | E | E | E | E | | E | A | A | A | E | E | | 5 | 0 | 21 | 0 | |
| 8 | CONDE PEÑARANDA JUAN SEBASTIAN (CD2AÑO) | A | A | | A | A | A | A | A | E | | A | E | E | A | A | E | | E | E | E | A | A | E | | A | A | A | A | A | E | | 17 | 0 | 9 | 0 | |
| 9 | GARCIA CHAVARRIA ALEXANDER (CD2AÑO) | A | A | | A | A | A | A | A | E | | E | E | E | E | A | A | | A | E | E | E | A | E | | E | A | A | A | A | E | | 15 | 0 | 11 | 0 | |
| 10 | RODRIGUEZ RESTREPO MAICOL (CD2AÑO) | A | A | | A | A | A | A | A | E | | A | A | E | A | A | A | | A | A | A | A | A | E | | A | A | A | A | E | E | | 21 | 0 | 5 | 0 | |
| 11 | TOBASURA LEIVA SANTIAGO (CD1AÑO) | E | A | | E | E | E | E | E | E | | A | E | E | E | E | E | | A | A | E | E | E | E | | A | E | A | A | A | E | | 8 | 0 | 18 | 0 | |
| 12 | SANCHEZ MUÑOZ SAMUEL (CD1AÑO) | E | E | | E | E | E | E | E | E | | E | E | A | E | E | E | | A | A | E | E | E | E | | E | A | A | A | E | E | | 6 | 0 | 20 | 0 | |
| 13 | OROZCO CUEVAS CARLOS SANTIAGO (CD1AÑO) | E | E | | E | E | E | E | E | E | | A | E | A | E | E | A | | A | A | E | E | E | E | | A | A | A | A | E | E | | 9 | 0 | 17 | 0 | |
| 14 | OROZCO ALARCON SEBASTIAN | E | E | | E | E | E | E | E | E | | A | E | E | A | E | A | | E | A | E | E | E | E | | A | A | A | A | E | E | | 8 | 0 | 18 | 0 | |
| | **TOTAL ASISTENCIA DIA** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **% TOTAL** | | | 236% |

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

Vr.3 19/feb/2015

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

| | |
|---|---|
|  |  |
| ENTRENAMIENTO FISICO EN EL GIMNASIO | ENTRENAMIENTO FISICO EN EL GIMNASIO |

| | |
|---|---|
|  |  |
| RECOLECCION Y ORGANIZACIÓN DE MATERIALES DE ESGRIMA | RECOLECCION Y ORGANIZACIÓN DE MATERIALES DE ESGRIMA |

| | |
|---|---|
|  |  |
| JORNADA DE ASEO ESCENARIOS DEPORTIVOS | JORNADA DE ASEO ESCENARIOS DEPORTIVOS |

| | |
|---|---|
|  |  |
| REVISION DE INVENTARIO DE ESGRIMA | REVISION DE INVENTARIO DE ESGRIMA |

| | |
|---|---|
|  |  |
| REVISION DE INVENTARIO DE ESGRIMA | REVISION DE INVENTARIO DE ESGRIMA |

| | |
|---|---|
|  |   |
| JORNADA DE ENTRENAMIENTO – JUEGOS PRE DEPORTIVOS | JORNADA DE ASEO GENERAL A LOS ESCENARIO DEPORTIVOS |

SANTIAGO MARQUINEZ JIMENEZ - ENTRENADOR DE ESGRIMA SABLE