TIPO DE INFORME				No. DE CONTRATO	PERIODO DEL INFORME	
					DESDE	HASTA
PARCIAL	X	FINAL		279-2025	07-SEP-2025	06-OCT-2025

CONTRATANTE	MUNICIPIO DE BUGALAGRANDE		
CONTRATISTA	MANUEL ALEJANDRO JIMENEZ GIL		
No. DE IDENTIFICACION	6199931	EXPEDIDA EN	BUGALAGRANDE
SUPERVISOR O INTERVENTOR	CAROL ANDREA GONZALEZ GONZALEZ		
CARGO	SECRETARIO DE DESARROLLO SOCIAL	DEPENDENCIA	SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL
CDP No.	No. 703 de junio 24 de 2025.	CRP No.	No. 1006 de agosto 05 de 2025.
RUBRO PRESUPUESTAL No.	2.3.2.02.02.009.4301007.966	VALOR TOTAL DEL CONTRATO	$ 7.880.000
FORMA DE PAGO	ACTAS PARCIALES	PAGO No.	2
VALOR A PAGAR	$ 1.970.000		
VALOR POR EJECUTAR	$ 3.940.000		

PAGO SEGURIDAD SOCIAL Y PARAFISCALES			
EPS	S.O. S	VALOR PAGADO	$ 178.000
ARL	POSITIVA	VALOR PAGADO	$ 34.700
AFP	COLFONDOS	VALOR PAGADO	$ 227.800
CCF	NO APLICA	VALOR PAGADO	$ 0
I.C.B.F	NO APLICA	VALOR PAGADO	$ 0
SENA	NO APLICA	VALOR PAGADO	$ 0
No. DE PLANILLA	4619684954	VALOR TOTAL PLANILLA	$ 440.500

OBJETO DEL CONTRATO

PRESTACION DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION PARA REALIZAR ACTIVIDADES COMO MONITOR DE NATACIÓN DE LA ZONA URBANA EN EL MARCO DEL PROYECTO APOYO AL FOMENTO DE LA RECREACION, LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE EN EL MUNICIPIO DE BUGALAGRANDE, DEPARTAMENTO DEL VALLE DEL CAUCA.

OBSERVACIONES SOBRE EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES

Este documento es propiedad de la Alcaldía Municipal de Bugalagrande. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del SGC.

DESCRIPCION DE ACTIVIDADES REALIZADAS

ACTIVIDADES ESPECIFICAS	EJECUCION
1.Entrega de cuatro (4) planificaciones deportivas de la disciplina deportiva de Natación de la zona urbana a través del correo institucional, cumpliendo con las figuras de microciclo, microciclo y sesiones de entrenamiento. Especificando de manera detallada el contenido en los formatos correspondientes. Macrociclo: presentación trimestral; Microciclo y sesión de entrenamiento: presentación semanal, previo a la semana de ejecución.	Se hace entrega cada semana de la planificación deportiva como lo son microciclos y sesiones de entrenamiento correspondientes al periodo de septiembre-octubre Anexando al informe. Puntualmente. se envía al correo metodologiabg@gmail.com
2. Entrega de evidencias de las veinte (20) sesiones de entrenamiento desarrolladas para los grupos formativos y competitivos de la disciplina de natación de la zona urbana.	Se realizan las 20 sesiones de entrenamiento con las diferentes categorías de la disciplina de natación de acuerdo a la planificación ya enviada al metodólogo vía correo electrónico metodologiabg@gmail.com Adicional se anexan en el registro fotográfico.
3. Contribuir a la formación integral de los deportistas de la disciplina de Natación de la zona urbana realizando dos (2) talleres teóricos/prácticos, promoviendo valores, estilos de vida saludable, medio ambiente y prevención en factores de riesgo sociales.	Se realiza taller teórico/practico sobre los derechos y obligaciones a los diferentes niños, niñas y jóvenes de los grupos formativos de la disciplina de natación
4. Reportar cualquier mal uso que se haga de la implementación y escenarios deportivos, por medio del correo institucional asignado en el formato establecido.	Se envía reporte vía correo delegadodeportivo3@gmail.com al delegado deportivo Diego Arias informando que durante el periodo de septiembre-octubre no se presenta mal uso del escenario deportivo.
5. Participación activa y cumplimiento en cada jornada de capacitación que se gestione por parte de la Alcaldía Municipal, Departamental y demás entes descentralizados, realizando el respectivo informe en el formato asignado; dos (02) al mes.	Se realiza capacitación virtual en la plataforma de YouTube sobre entrenamiento anímico y espiritual en natación.
6. Realizar cuatro (4) convocatorias a inscripciones mensuales de cada grupo formativo y selectivo de la disciplina de Natación de la zona urbana, junto con la promoción y divulgación de su disciplina deportiva a través de herramientas tecnológicas (redes sociales) y a nivel municipal.	Se realizan convocatorias por medio de las redes sociales como WhatsApp de la disciplina especifica de natación y las diferentes actividades lideradas por la oficina del deporte.
7. Apoyar el proceso de caracterización de la población deportista en el municipio de Bugalagrande de la disciplina de Natación de la zona urbana consolidado en los formatos de asistencia correspondiente.	Se realiza la caracterización mediante los listados de asistencia de la población atendida durante este periodo de septiembre-octubre en la disciplina de natación que está trabajando en el Centro Recreacional Bugalagrande.
8. Apoyo en la ejecución en los programas de educación física en las instituciones educativas públicas y privadas por medio de las plataformas virtuales, exhibiciones,	Se realizó apoyo e intervención con los grados 10 y 11 del Instituto Rojas Orjuela en el Centro Recreativo de Bugalagrande con énfasis en la disciplina de

Este documento es propiedad de la Alcaldía Municipal de Bugalagrande. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del SGC.

intervenciones de los grupos y liderar el desarrollo de encuentros deportivos; ocho (8) sesiones.	Natación.
9. Apoyo a las actividades lideradas desde la Secretaria de Desarrollo Social y Alcaldía Municipal.	Se realiza apoyo en la publicación de las convocatorias que lidera la secretaria de desarrollo social y la alcaldía municipal a través de las redes
10. Apoyo en la programación y ejecución de las cuatro (4) jornadas deportivas y recreativas programadas desde la oficina del deporte y su disciplina especifica. (Anexando el respectivo informe de participación en el formato asignado).	Se brinda apoyo en la publicación de las actividades realizadas desde la secretaria de desarrollo social en las redes sociales WhatsApp del claisco RCN, picnic literario, final torneo de futbol salón y reviviendo noche de salsa y despecho.
11. Proponer y ejecutar cuatro (4) jornadas deportivas para la comunidad y deportistas en fines de semana (competencia y test físico-técnicos).	Se realizan jornadas deportivas de fin de semana entrenamientos complementarios para fortalecer el nivel físico y técnico de la disciplina de natación

DOCUMENTOS ANEXOS	No. FOLIOS, CD'S
1. Factura electrónica	1
2. Formato Informe contratista	3
3. Declaración Juramentada Retefuente	1
4. Evidencias fotográficas y anexos	38
5. Planilla mensual de Seguridad Social	2
6. Certificados (Revisor Fiscal, Bancaria, Junta central de contadores, Cámara de comercio, otra).	N/A
7. Cédula (Representante legal, revisor fiscal, otra)	N/A
8. Tarjeta profesional (Revisor fiscal, otra)	N/A
9. RUT	N/A

Dado en el Municipio de Bugalagrande – Valle del Cauca, el 14 de octubre del 2025.

FIRMA CONTRATISTA	Manuel Alejandro Jimenez
	MANUEL ALEJANDRO JIMENEZ GIL

Este documento es propiedad de la Alcaldía Municipal de Bugalagrande. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del SGC.

NUMERO DEL CONTRATO:	279-2025
OBJETO DEL CONTRATO:	PRESTACION DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION PARA REALIZAR ACTIVIDADES COMO MONITOR DE NATACIÓN DE LA ZONA URBANA EN EL MARCO DEL PROYECTO APOYO AL FOMENTO DE LA RECREACION, LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE EN EL MUNICIPIO DE BUGALAGRANDE, DEPARTAMENTO DEL VALLE DEL CAUCA.
CONTRATISTA:	MANUEL ALEJANDRO JIMENEZ GIL
LUGAR:	MUNICIPIO DE BUGALAGRANDE
FECHA DEL REGISTRO FOTOGRÁFICO:	DEL 07 DE SEPTIEMBRE AL 06 DE OCTUBRE DE 2025

FOTOGRAFÍA(S) Y/O ANEXO (S)

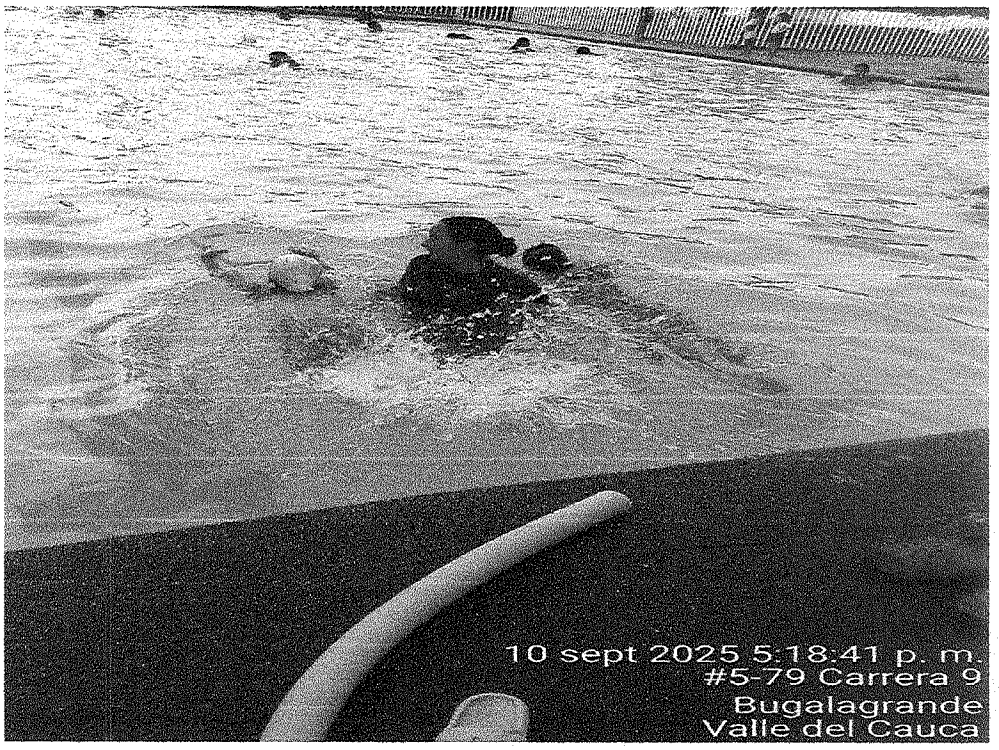
Actividad 2: Entrega de evidencias de las veinte (20) sesiones de entrenamiento desarrolladas para los grupos formativos y competitivos de la disciplina de natación de la zona urbana.

Explicación patada de espalda con tabla



Este documento es propiedad de la Alcaldía Municipal de Bugalagrande. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del SGC.

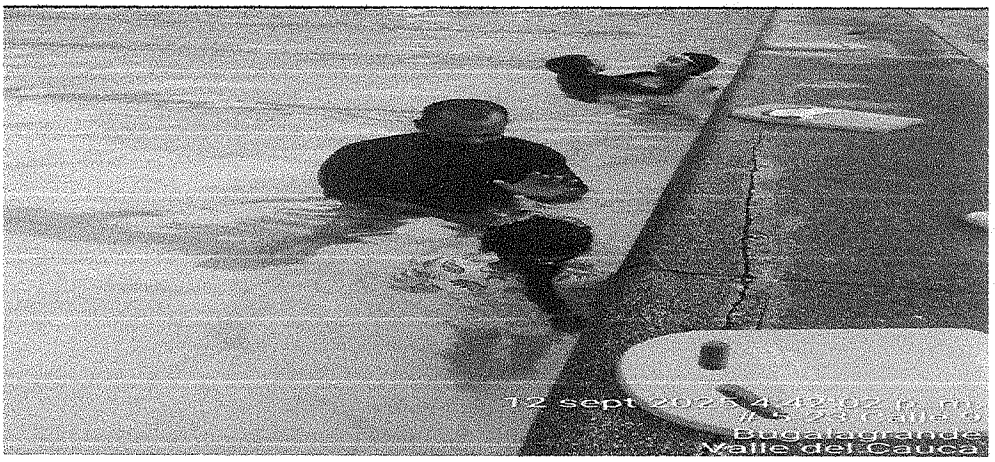

9 sept 2025 4:44:12 p. m.
5-23 Calle 9
Bugalagrande
Valle del Cauca


10 sept 2025 5:18:41 p. m.
#5-79 Carrera 9
Bugalagrande
Valle del Cauca

INMERSIONES



Explicación técnica de libre





Explicación brazada



Flotación estrella





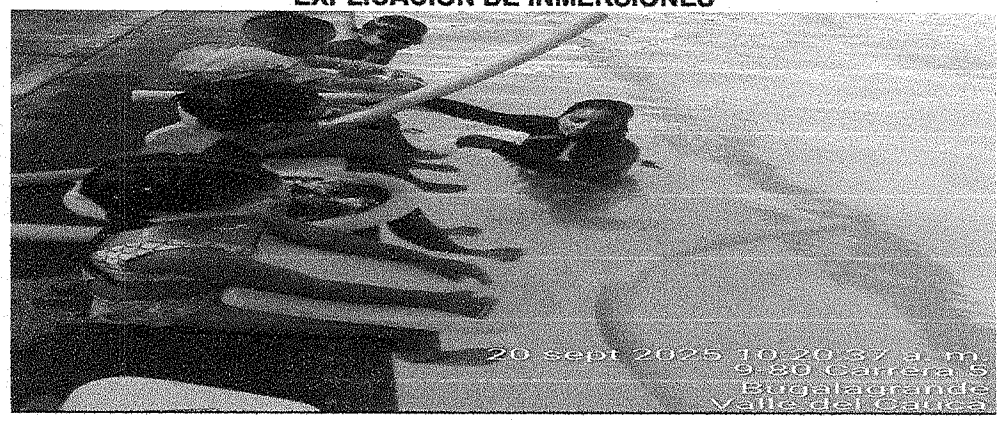
ENTREDA AL AGUA



TEST DE PATADA DE LIBRE



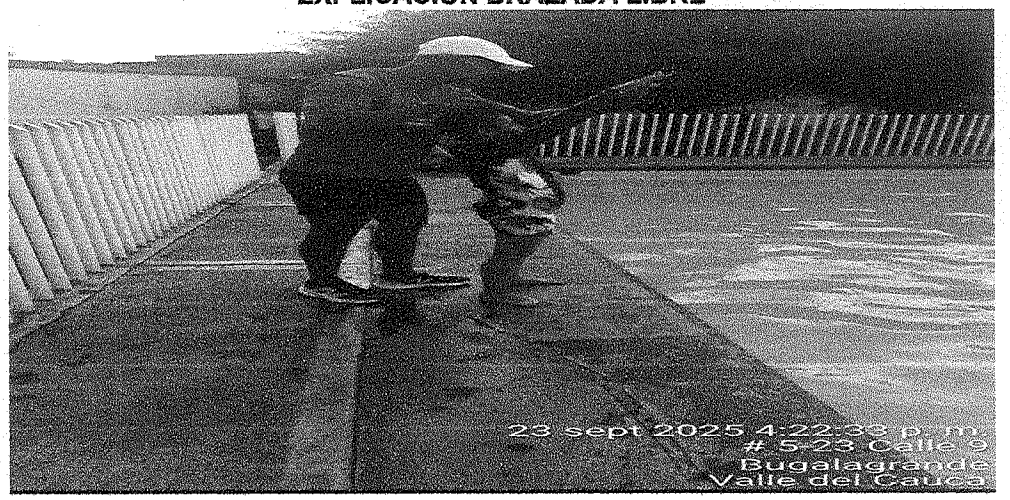
EXPLICACIÓN DE INMERSIONES



PATADA LATERAL EXPLICACIÓN



EXPLICACIÓN BRAZADA LIBRE



500 METROS PATA LIBRE CON TABLA

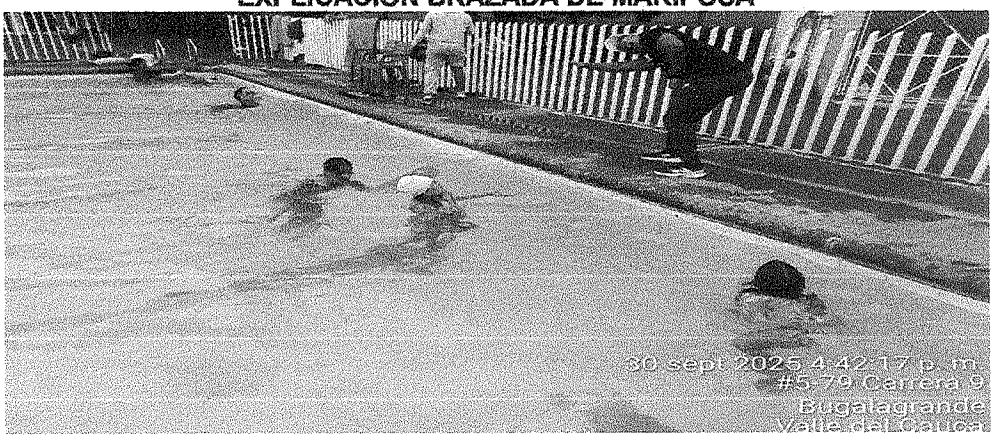


FONDO





EXPLICACIÓN BRAZADA DE MARIPOSA



CALENTAMIENTO

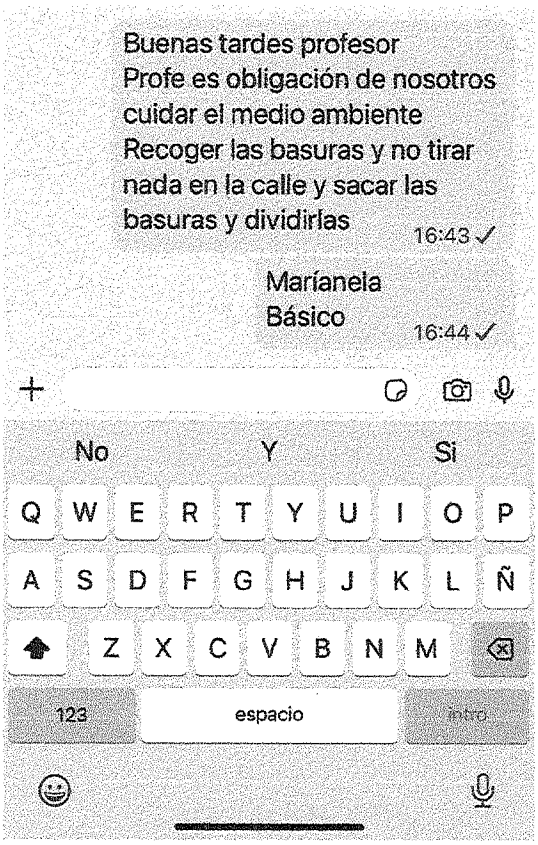


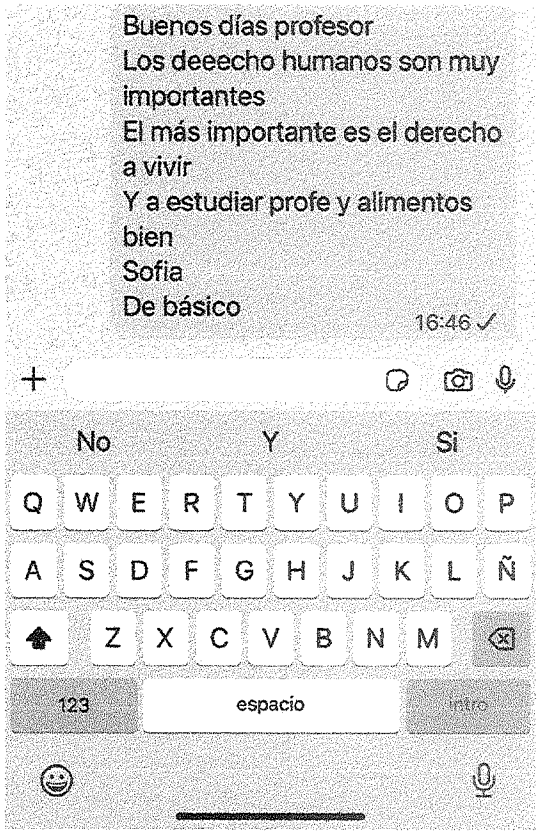
MIL METROS EXPLICACIÓN



Actividad 3: Contribuir a la formación integral de los deportistas de la disciplina de Natación de la zona urbana realizando dos (2) talleres teóricos/prácticos, promoviendo valores, estilos de vida saludable, medio ambiente y prevención en factores de riesgo sociales

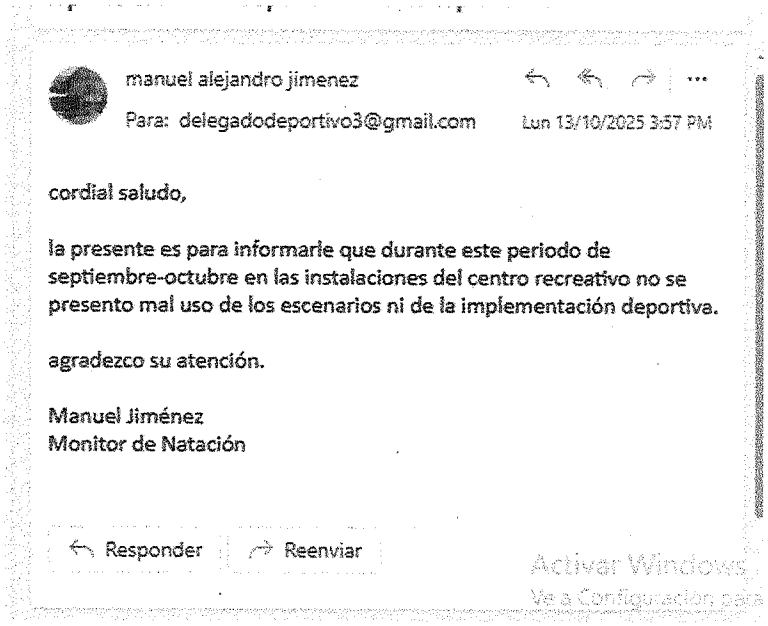
SE REALIZA TALLER SOBRE LO QUE MAS LES GUSTA Y LOS IDENTIFICA





Actividad 4: Reportar cualquier mal uso que se haga de la implementación y escenarios deportivos, por medio del correo institucional asignado en el formato establecido.

Se realiza reporte al correo del delegado en el periodo agosto – septiembre



manuel alejandro jimenez

Para: delegadodeportivo3@gmail.com Lun 13/10/2025 3:57 PM

cordial saludo,

la presente es para informarle que durante este periodo de septiembre-octubre en las instalaciones del centro recreativo no se presento mal uso de los escenarios ni de la implementación deportiva.

agradezco su atención.

Manuel Jiménez
Monitor de Natación

Responder Reenviar

Activar Windows
Ve a Configuración para

Actividad 5: Participación activa y cumplimiento en cada jornada de capacitación que se gestione por parte de la Alcaldía Municipal, Departamental y demás entes descentralizados, realizando el respectivo informe en el formato asignado; dos (02) al mes.



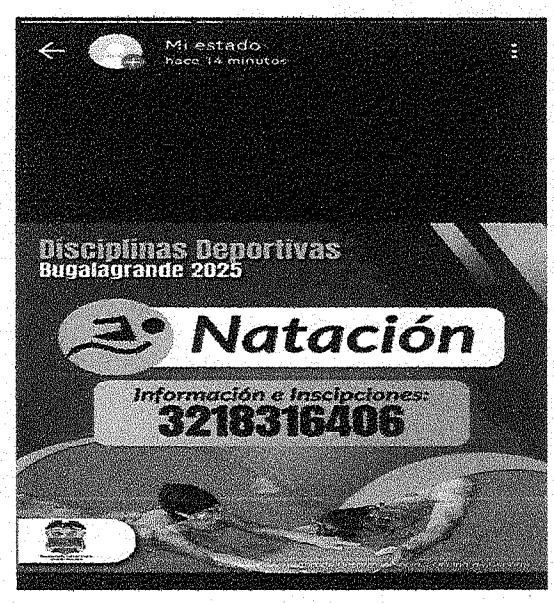


Actividad 6: Realizar cuatro (4) convocatorias a inscripciones mensuales de cada grupo formativo y selectivo de la disciplina de Natación de la zona urbana, junto con la promoción y divulgación de su disciplina deportiva a través de herramientas tecnológicas (redes sociales) y a nivel municipal.

Se realizan publicaciones mediante las redes sociales de la disciplina deportiva



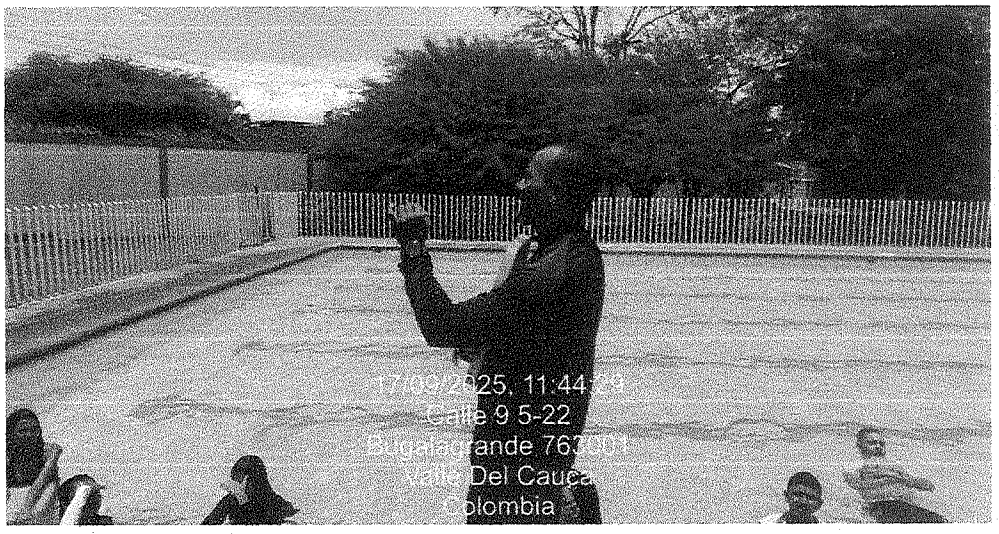




Actividad 8: Apoyo en la ejecución en los programas de educación física en las instituciones educativas públicas y privadas por medio de las plataformas virtuales, exhibiciones, intervenciones de los grupos y liderar el desarrollo de encuentros deportivos; ocho (8) sesiones.

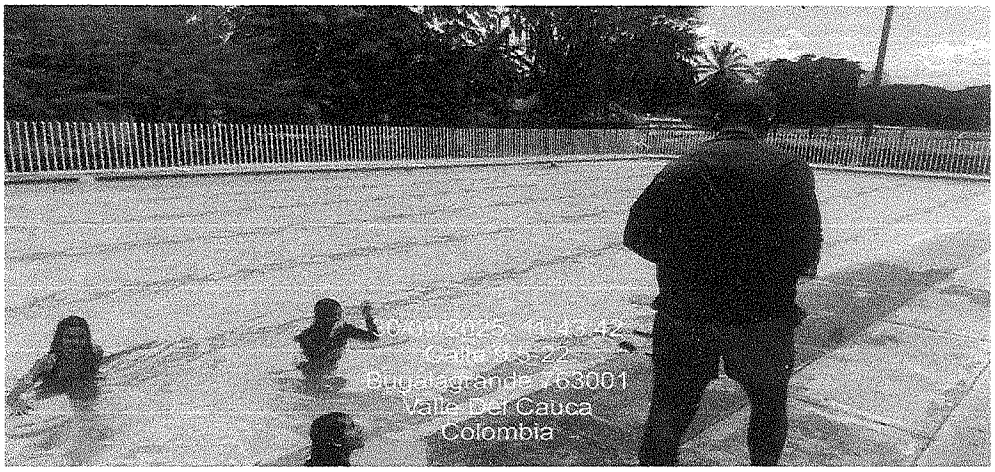
SE EJECUTAN INTERVENCIÓN CON LOS ESTUDIANTES DEL GRADO 10 y 11 DEL INSTITUTO ROJAS ORJUELA






25/09/2025 11:44:13
Calle 9 5-22
Bugalagrande, 763001
Valle Del Cauca
Colombia


Calle 9 5-22
Bugalagrande, 763001
Valle Del Cauca
Colombia

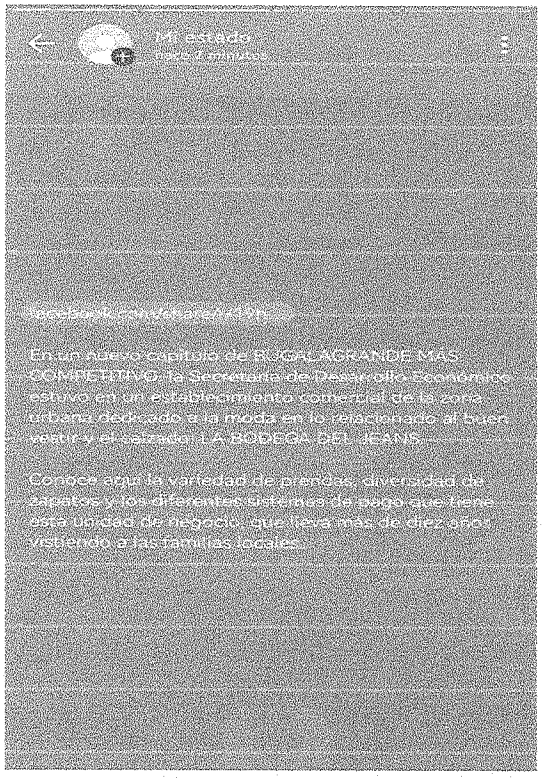

Calle 9 5-22
Bugalagrande, 763001
Valle Del Cauca
Colombia

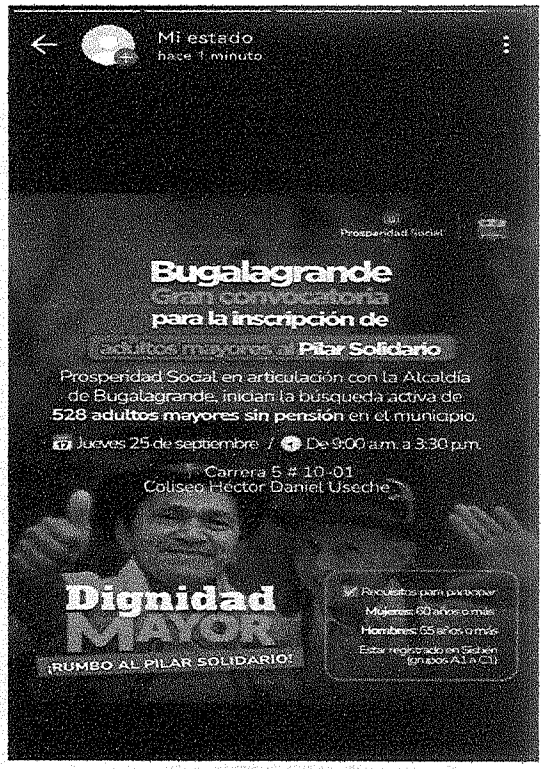
Actividad 9: Apoyo a las actividades lideradas desde la Secretaria de Desarrollo Social y Alcaldía Municipal; cuatro (4) actividades.

SE REALIZA APOYO MEDIANTE LAS REDES SOCIALES A LAS ACTIVIDADES LIDERADAS DESDE LA ALCALDÍA MUNICIPAL Y LA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL.

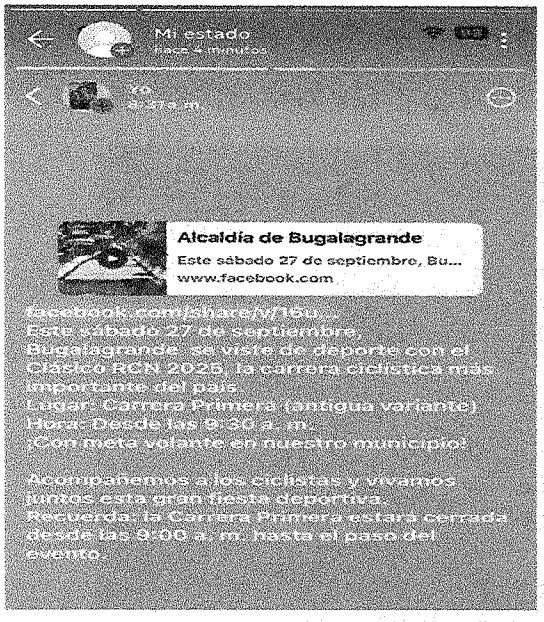


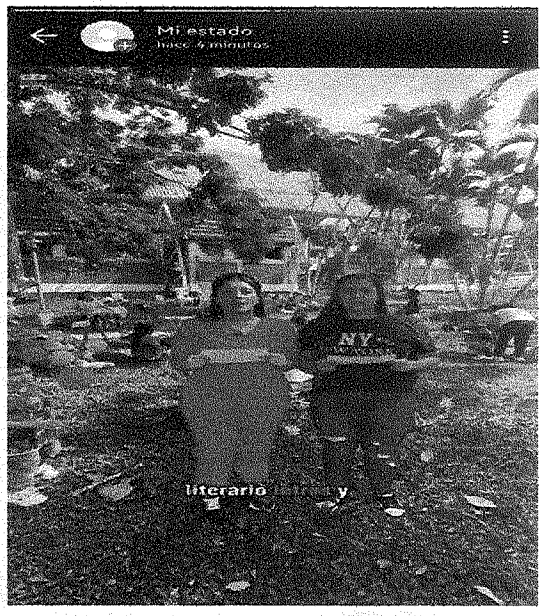




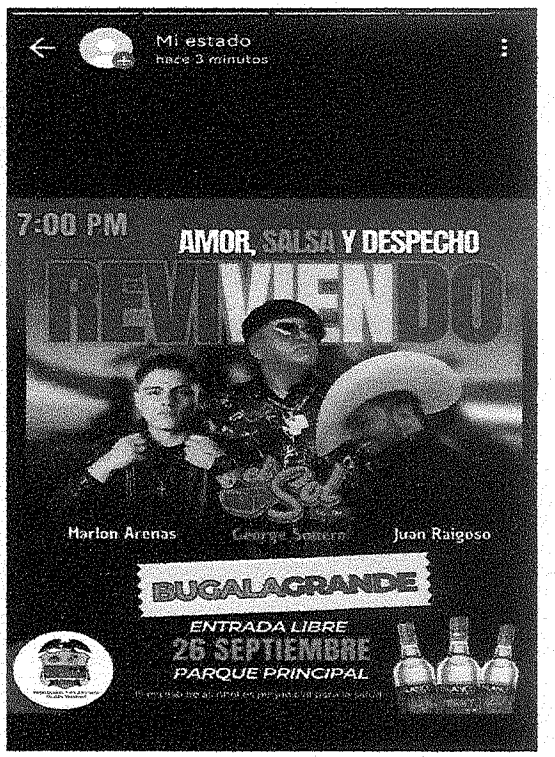


Actividad 10: Apoyo en la programación y ejecución de las cuatro (4) jornadas deportivas y recreativas programadas desde la oficina del deporte y su disciplina específica. (Anexando el respectivo informe de participación en el formato asignado.



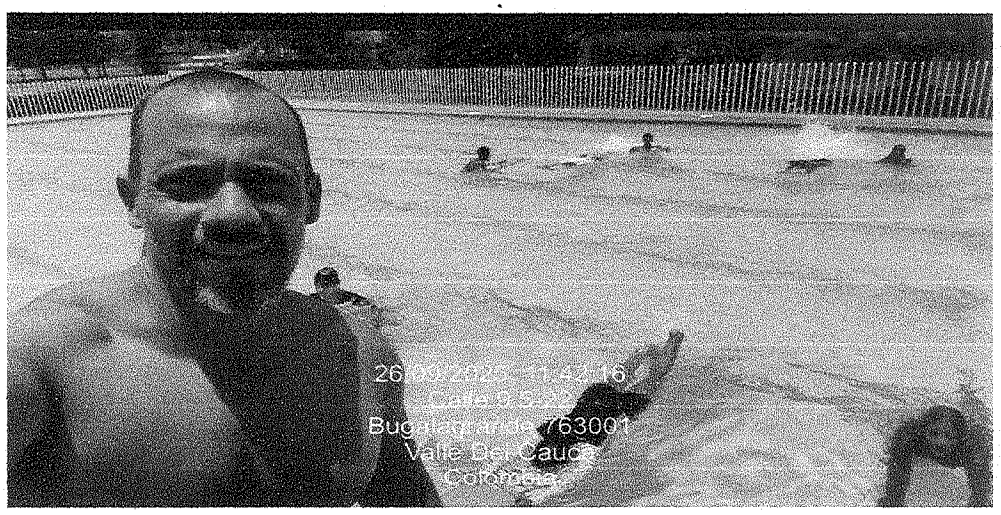


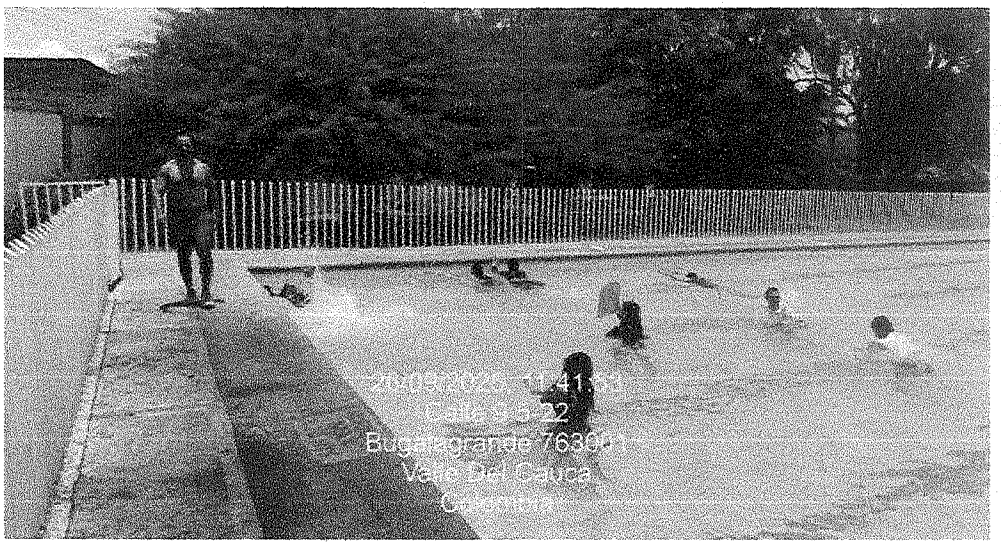




Actividad 11: Proponer y ejecutar cuatro (4) jornadas deportivas para la comunidad y deportistas en fines de semana (competencia y test físico-técnicos).

ENTRENAMIENTOS COMPLEMENTARIOS DE FIN DE SEMANA




Bugalagrande 76360
Valle Del Cauca


7 oct 2025 4:59:55 p. m.
Bugalagrande
Valle del Cauca

DISTRIBUCION DEL PLAN GRAFICO ANUAL DE NATACION

ENTRENADOR : Manuel Alejandro Jimenez

CATEGORIA: INFANTIL GENERO : MASCULINO Y FEMENINO FECHA : 13 DE MARZO DEL 2025 AL 12 DE OCTUBRE DEL 2025

1	MESES			Enero				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				Julio				Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				
2	MACROCICLOS							I																								II																
3	PERIODOS							Preparatorio																Competitivo								Preparatorio								Competitivo				Preparatorio				
4	ETAPAS							General								Especial								Competitivo								Especial								Competitivo								
5	No DE MESOCICLOS							1				2				3				4				5				6				7				8				9				10				
6	TIPOS DE MESOCICLOS							Introductorio				Basico Desarrollador				Basico Preparatorio control				Estabilizador				Preparatorio Control				Competitivo				Preparatorio de Control				Precompetitivo				Competitivo				Competitivo				
7	No DE MICROCICLOS							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	1	2	3	3											TOTAL
8	TIPOS DE MICROCICLOS							F	F	F	F	F	FT	Te	Te	FT	Te	Te	Te	F	F	F	F	F	F	FT	Te	Te	FT	Te	Te	Te	F	F	F	F	F											
	FECHA DE INICIO Y FINAL							2	2	9	16	23	1	12	20	26	1	11	17	25	2	2	9	16	23	1	12	20	26	1	11	17	25	2	2	9	9											
9	DEL MICROCICLO							7	7	14	21	31	11	18	25	30	9	16	23	31	7	7	14	21	31	11	18	25	30	9	16	23	31	7	7	14	14											
#	DIAS W x MICROCICLOS							3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3											#¡REF!
#	SESIONES x MICROCICLOS							3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3											#¡REF!
#	HORAS x MICROCICLOS							5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5											#¡REF!
#	COMPETENCIAS FUNDAMENTALES																																															
#	COMPETENCIAS PREPARATORIAS																																															
#	TESTS PEDAGOGICOS																																															
#	PRUEBAS BIOMEDICAS																																															
#	PRUEBAS PSICOLOGICAS																																															
#	PRONOSTICO																																															
#	V. COMPONENTE POR MESO		0	0				2400				2400				2400				2400				2400				2400				2400				2400				2400				1800				23400
	V. COMPONENTE (min)							600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600		23400
	PREPARACION FISICA	%						50	50	50	40	40	40	40	35	35	35	35	30	30	30	30	25	25	25	25	25	25	25	25	20	20	20	15	20	20	20	20	15	15	15	15	10	10	10	10		#######
#		min		0	0	0	0	300	300	300	240	240	240	240	210	210	210	210	180	180	180	180	150	150	150	150	150	150	150	150	120	120	120	90	120	120	120	120	90	90	90	90	60	60	60	72		6162
	PREPARACION TECNICA	%						40	40	40	40	40	40	40	35	35	35	35	30	30	30	30	30	30	30	30	25	25	25	25	25	25	25	25	30	30	30	30	25	25	25	25	20	20	20	20		#######
#		min		0	0	0	0	240	240	240	240	240	240	240	210	210	210	210	180	180	180	180	180	180	180	180	150	150	150	150	150	150	150	150	180	180	180	180	150	150	150	150	120	120	120	144		6984
	PREPARACION TACTICA	%						5	5	5	15	15	15	15	25	25	25	25	35	35	35	35	40	40	40	40	45	45	45	45	50	50	50	55	45	45	45	45	55	55	55	55	65	65	65	65		#######
#		min		0	0	0	0	30	30	30	90	90	90	90	150	150	150	150	210	210	210	210	240	240	240	240	270	270	270	270	300	300	300	330	270	270	270	270	330	330	330	330	330	390	390	468		9138
	PREPARACION TEORICA	%						5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		19500%
#		min		0	0	0	0	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	36		1176
#	P. TEORICA - PSICOLOGICAS	min																																														

Bugalagrande - Valle del Cauca, Colombia
PBX: 57(2) 2237403 Fax 57 (2) 2236235
www.bugalagrande-valle.gov.co

MICROCICLO SEMANAL

FORMADOR	DEPORTE	PERIODO	SEMANA	MES: SEPTIEMBRE	OBJETIVOS:
	NATACIÓN	GENERAL	DEL 09 A 12	FISICO:+	X
ASISTENTE	CATEGORIA	MICROCICLO	TOTAL MINUTOS	TACTICO:	
		14	180		SOCIOAFECTIVO:

EXPLICACION:

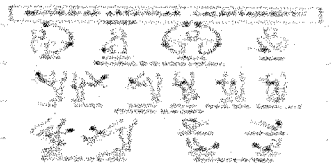
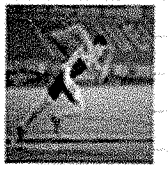
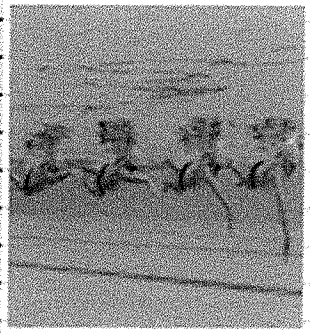
OBJETIVOS: FONDE DE LIBRE YTECNICA COMPLETA DE ESPALDA + SALIDAS DE ESPALDA

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES		
LUGAR: CRB	LUGAR: CRB	LUGAR: CRB	LUGAR: CRB	LUGAR: CRB		
HORARIO: TARDE	HORARIO: TARDE	HORARIO: TARDE	HORARIO: TARDE	HORARIO: TARDE		
SESION:	SESION: 40	SESION:	SESION: 41	SESION: 42		
DURACION: #¡REF!	DURACION: 10	DURACION: #¡REF!	DURACION: 10	DURACION: 10		
I						
			Movilidad Articular, tronco inferior 5	Movilidad Articular, tronco inferior 5		
N	Calentamiento y charla, Movilidad articular y calenttamiento 10	10	Movilidad Articular, tronco Superior 5	Movilidad Articular, tronco Superior 5		
I						
C						
I						
A						
L						
	#¡REF! PREPARACION FISICA 50	#¡REF! PREPARACION TECNICAS	PREPARACION FISICA 40	40	#¡REF!	#¡REF!
C						
E	TRABAJO DE 2500 ESTILO LIBRE 40		400 METROS DE ESPALDA 20	SALIDAS DE ESPALDA 20		
N			800 METROS DE LIBRE 25	LIBRE 1000 METROS 30		
T						
R						
A						
L						
	TAREAS TEORICAS 10	TAREAS TEORICAS 0	VUELTA A LA CALMA 10	TAREAS TEORICAS 0	TAREAS TEORICAS 0	0
F						
I	vuelta a la calma 10	10	VUELTA A LA CALMA 10	VUELTA A LA CALMA		
N						
A						
	Tarea de Reglamento	10		10	0	0
L	V. TOTAL 60	V. TOTAL #¡REF!	V. TOTAL 65	V. TOTAL 70	V. TOTAL #¡REF!	V. TOTAL #¡REF!

Alcaldía de Bugalagrande
Departamento del Valle del Cauca
República de Colombia

Cra 6 No 5-65 Parque Principal – Código Postal: 763001
Bugalagrande - Valle del Cauca, Colombia
PBX: 57(2) 2237403 Fax 57 (2) 2236235
www.bugalagrande-valle.gov.co

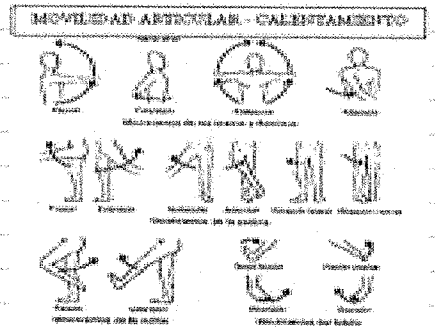
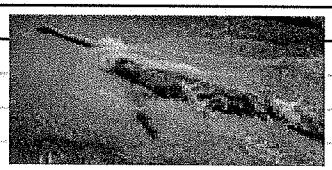
SESION DE ENTRENAMIENTO DEPORTE NATACIÓN

FORMADOR	MANUEL JIMENEZ		CATEGORIA: INFANTIL	SESION
OBJETIVO DE SESION	FONDO LIBRE		FECHA: 09 DE SEPTIEMBRE	40
			LUGAR: CRB	DURACION:
			HORARIO: TARDE	60
FASE	DESCRIPCION ACTIVIDAD		GRAFICO	MATERIAL
	DURACION:	10		
INICIAL	La fase inicial tendra una duración de 15 min y 10 minutos de entrada en calor	10	  	Termo, Malla,Reloj
	SUMA	50		
CENTRAL	2500 METROS DE LIBRE	40		
FINAL	Vuelta a la calma estiramientos	10		
	V. TOTAL	60	V. TOTAL	V. TOTAL
	SUMA		TAREAS TEORICAS	TAREAS TEORICAS

Alcaldía de Bugalagrande
Departamento del Valle del Cauca
República de Colombia

Cra 6 No 5-65 Parque Principal – Código Postal: 763001
Bugalagrande - Valle del Cauca, Colombia
PBX: 57(2) 2237403 Fax 57 (2) 2236235
www.bugalagrande-valle.gov.co

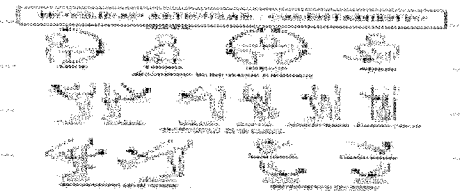
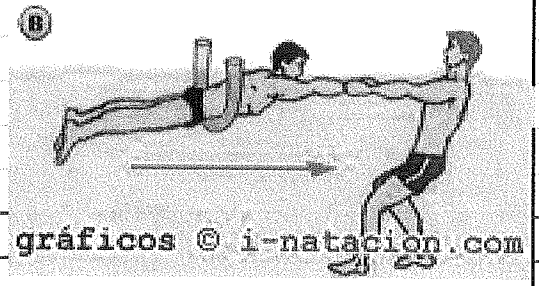
SESION DE ENTRENAMIENTO DEPORTE NATACIÓN

FORMADOR	MANUEL JIMENEZ		CATEGORIA: INFANTIL	SESION #
OBJETIVO DE SESION	SEMI DE LIBRE Y ESPALDA		FECHA: 11 DE SEPTIEMBRE LUGAR: CRB HORARIO : TARDE	41 DURACION: 60
FASE	DESCRIPCION ACTIVIDAD		GRAFICO	MATERIAL
	DURACION:	10		
I	La fase inicial tendrá una duración de 15 min y 10 minutos de entrada en calor	10		Termo, toalla,Reloj
C	Salto con o sin lazo pero realizando el gesto durante 5 minutos			
A				
L				
	SUMA	40		
C	ESPALDA TECNICA COMPLETA	20		
E				
N	800 METROS DE LIBRE 4.1	25		
R				
	SUMA		TAREAS TEORICAS	TAREAS TEORICAS
F	Estiramiento de todos los grupos musculares	10		
I				
N				
A				
L				
	V. TOTAL	60	V. TOTAL	V. TOTAL

Alcaldía de Bugalagrande
Departamento del Valle del Cauca
República de Colombia

Cra 6 No 5-65 Parque Principal – Código Postal: 763001
Bugalagrande - Valle del Cauca, Colombia
PBX: 57(2) 2237403 Fax 57 (2) 2236235
www.bugalagrande-valle.gov.co

SESION DE ENTRENAMIENTO DEPORTE NATACIÓN

FORMADOR			CATEGORIA: INFANTIL	SESION #
OBJETIVO DE SESION	SEMI FONDO DE LIBRE Y SALIDAS DE ESPALDA		FECHA: 12 DE SEPTIEMBRE LUGAR: CRB HORARIO: TARDE	42 DURACION: 60
FASE	DESCRIPCION ACTIVIDAD		GRAFICO	
	DURACION:	10		
I				
N	Circuito de calentamiento	10		
I				
		40		
N	SEMI FONDO DE LIBRE 1000 METROS	30		
T				
R				
		0		
F				
I				
N	vuelta a la calma FLOTACIONES	10		
A				
L				
		60		

Bugalagrande - Valle del Cauca, Colombia
PBX: 57(2) 2237403 Fax 57 (2) 2236235
www.bugalagrande-valle.gov.co

MICROCICLO SEMANAL

FORMADOR	DEPORTE	PERIODO	SEMANA	MES: SEPTIEMBRE	OBJETIVOS:
	NATACIÓN	GENERAL	DEL 16 AL 19	FISICO:+	X
ASISTENTE	CATEGORIA	MICROCICLO	TOTAL MINUTOS	TACTICO:	
		15	180		SOCIOAFECTIVO:

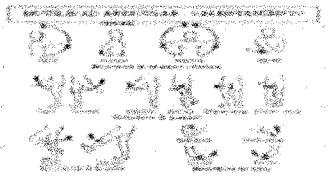
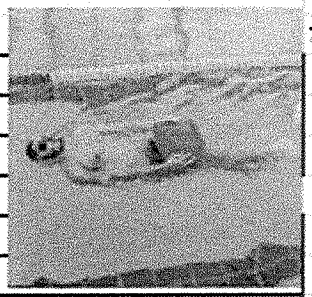
EXPLICACION:
OBJETIVOS: TECNICA DE LIBRE, SEMI FONDOS, PATADA DE ESPALDA

	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES					
	LUGAR: CRB		LUGAR: CRB		LUGAR: CRB		LUGAR: CRB		LUGAR: CRB					
	HORARIO: TARDE		HORARIO: TARDE		HORARIO: TARDE		HORARIO: TARDE		HORARIO: TARDE					
	SESION:		SESION: 43		SESION:		SESION: 44		SESION: 45					
	DURACION:	#¡REF!	DURACION:	10	DURACION:	#¡REF!	DURACION:	10	DURACION:	10				
I														
							Movilidad Articular, tronco inferior	5	Movilidad Articular, tronco inferior	5				
N			Calentamiento y charla, Movilidad articular y calenttamiento	10		10	Movilidad Articular, tronco Superior	5	Movilidad Articular, tronco Superior	5				
I														
C														
I														
A														
L														
		#¡REF!	PREPARACION FISICA	50	PREPARACION TECNICAS	#¡REF!	PREPARACION FISICA	40		40		#¡REF!		#¡REF!
C														
			TRABAJO DE 1000 ESTILO LIBRE	30			BRAZADA DE LIBRE, TRABAJO DE TECNICA	15	PATADA DE ESPALDA					
E										20				
			PATADA DE ESPALDA	20			800 METROS DE LIBRE	25	BRAZADA DE ESPALDA	20				
N														
T														
R														
A														
L														
	TAREAS TEORICAS		TAREAS TEORICAS	10	TAREAS TEORICAS	0	VUELTA A LA CALMA	10	TAREAS TEORICAS	0	TAREAS TEORICAS	0		0
F														
I			vuelta a la calma	10		10	VUELTA A LA CALMA	10	VUELTA A LA CALMA					
N														
A														
L	Tarea de Reglamento					10				10		0		0
	V. TOTAL	#¡REF!	V. TOTAL	70	V. TOTAL	#¡REF!	V. TOTAL	60	V. TOTAL	60	V. TOTAL	#¡REF!	V. TOTAL	#¡REF!

Alcaldía de Bugalagrande
Departamento del Valle del Cauca
República de Colombia

Cra 8 No 5-65 Parque Principal – Código Postal: 763001
Bugalagrande - Valle del Cauca, Colombia
PBX: 57(2) 2237403 Fax 57 (2) 2236235
www.bugalagrande-valle.gov.co

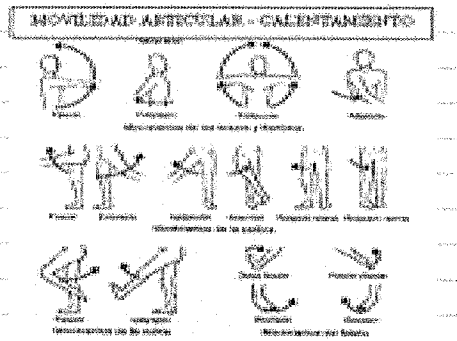
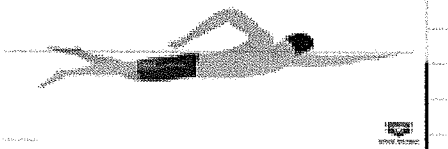
SESION DE ENTRENAMIENTO DEPORTE NATACION

FORMADOR	MANUEL JIMENEZ		CATEGORIA: INFANTIL	SESION
OBJETIVO			FECHA: 16 DE SEPTIEMBRE	43
DE	RABAJO DE TECNICA DE ESPALDAY SEMI FONDO DE LIBR		LUGAR: CRB	DURACION:
SESION			HORARIO: TARDE	60
FASE	DESCRIPCION ACTIVIDAD		GRAFICO	MATERIAL
	DURACION:	10		
I				Termo, toalla,Reloj
N	La fase inicial tendrá una duración de 15 min y 10 minutos de entrada en calor	10		
I				
C			 	
I				
A				
L				
	SUMA	50		
C				
E				
N				
	1000 metros en estilo libre	30		
T				
	PATADA DE ESPALDA CON TABLA			TABLA
R	TRABAJO DE TECNICA			
A				
L				
	SUMA		TAREAS TEORICAS	TAREAS TEORICAS
F				
I				
N	Vuelta a la calma estiramientos			
A				
L		10		
	V. TOTAL	60	V. TOTAL	V. TOTAL

Alcaldía de Bugalagrande
Departamento del Valle del Cauca.
República de Colombia

Cra 6 No 5-65 Parque Principal – Código Postal: 763001
Bugalagrande - Valle del Cauca, Colombia
PBX: 57(2) 2237403 Fax 57 (2) 2236235
www.bugalagrande-valle.gov.co

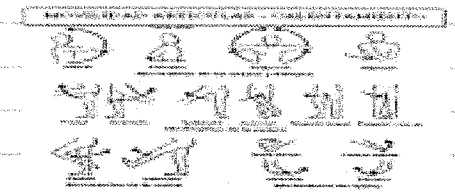
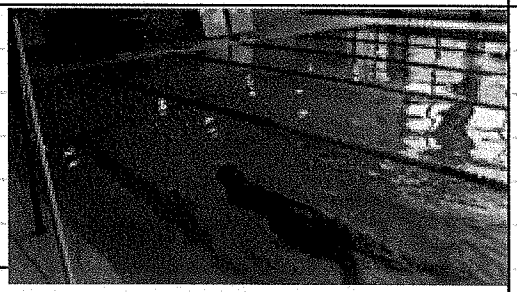
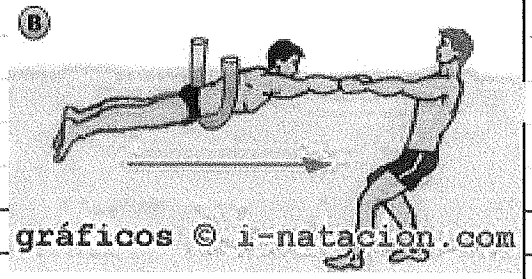
SESION DE ENTRENAMIENTO DEPORTE NATACIÓN

FORMADOR	MANUEL JIMENEZ		CATEGORIA: INFANTIL	SESION #
OBJETIVO			FECHA: 18 DE SEPTIEMBRE	44
DE			LUGAR: CRB	DURACION:
SESION	TECNICA DE LIBRE Y SEMI FONDO DE LIBRE		HORARIO : TARDE	60
FASE	DESCRIPCION ACTIVIDAD		GRAFICO	MATERIAL
	DURACION:	10		
I				Termo, toalla,Reloj
	La fase Inicial tendrá una duración de			
N	15 min y 10 minutos de entrada en calor	10		
I				
C	Salto con o sin lazo pero realizando el gesto			
I	durante 5 minutos			
A				
L				
	SUMA	40		
C				
	TRAJADOS DE MEJORTAMIENTO DE BRAZADA			
E	AMPLITUD DE LA MISMA Y RESPIRACION LA	15		
N	800 METROS DE LIBRE 3.1	25		
R				
	SUMA		TAREAS TEORICAS	TAREAS TEORICAS
F				
I				
N	Estiramiento de todos los grupos musculares	10		
A				
L				
	V. TOTAL	60	V. TOTAL	V. TOTAL

Alcaldía de Bugalagrande
Departamento del Valle del Cauca
República de Colombia

Cra 6 No 5-65 Parque Principal – Código Postal: 763001
Bugalagrande - Valle del Cauca, Colombia
PBX: 57(2) 2237403 Fax 57 (2) 2236235
www.bugalagrande-valle.gov.co

SESION DE ENTRENAMIENTO DEPORTE NATACIÓN

FORMADOR			CATEGORIA: INFANTIL	SESION #
OBJETIVO DE SESION	TECNICA DE ESPALDA		FECHA: 19 DE SEPTIEMBRE LUGAR: CRB HORARIO: TARDE	45 DURACION: 60
FASE	DESCRIPCION ACTIVIDAD		GRAFICO	
	DURACION:	10		
I				
N	Circuito de calentamiento			
		10		
I				
		40		
N	Patada de espalda con tabla y sin tabla			
	patada lateral	20 min		
T				
	brazada a una mano	10 m		
R	tecnica completa	10 m		
		0		
F				
I				
N	vuelta a la calma FLOTACIONES	10		
A				
L				
		60		

Bugalagrande - Valle del Cauca, Colombia
PBX: 57(2) 2237403 Fax 57 (2) 2236235
www.bugalagrande-valle.gov.co

MICROCICLO SEMANAL

FORMADOR	DEPORTE	PERIODO	SEMANA	MES: SEPTIEMBRE OCTUBRE	OBJETIVOS:
	NATACIÓN	GENERAL	DEL 30 AL 03	FISICO:+	X
ASISTENTE	CATEGORIA	MICROCICLO	TOTAL MINUTOS	TACTICO:	
		17	180		SOCIOAFECTIVO:

EXPLICACION:

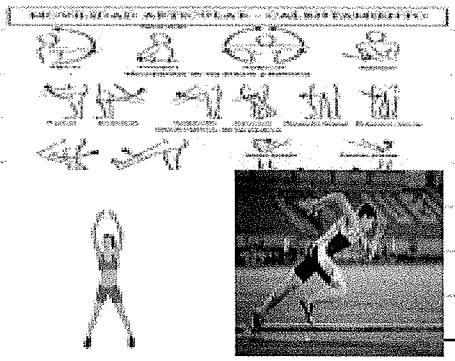
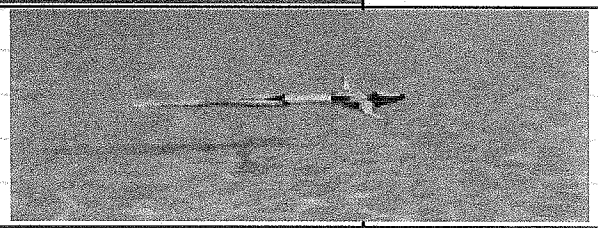
OBJETIVOS: FONDO

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES		
	LUGAR: CRB	LUGAR: CRB	LUGAR: CRB	LUGAR: CRB	LUGAR: CRB		
	HORARIO: TARDE	HORARIO: TARDE	HORARIO: TARDE	HORARIO: TARDE	HORARIO: TARDE		
	SESION:	SESION: 49	SESION:	SESION: 50	SESION: 51		
	DURACION: #¡REF!	DURACION: 10	DURACION: #¡REF!	DURACION: 10	DURACION: 10		
INICIAL		Calentamiento y charla, Movilidad articular y calenttamiento 10	10	Movilidad Articular, tronco inferior 5 Movilidad Articular, tronco Superior 5	Movilidad Articular, tronco inferior 5 Movilidad Articular, tronco Superior 5		
	#¡REF!	PREPARACION FISICA 50	PREPARACION TECNICAS #¡REF!	PREPARACION FISICA 40	35	#¡REF!	#¡REF!
CENTRAL		TRABAJO DE 1500 ESTILO LIBRE 40		ENTRADAS AL AGUA EN LIBRE 10 300 METROS DE PATADA DE LIBRE 10 500 DE LIBRE 20	CALENTAMIENTO 5 TRABAJO DE VELOCIDAD EN LIBRE 30		
	TAREAS TEORICAS	TAREAS TEORICAS 10	TAREAS TEORICAS 0	VUELTA A LA CALMA 10	TAREAS TEORICAS 0	TAREAS TEORICAS 0	0
FINAL		vuelta a la calma 10	10	VUELTA A LA CALMA 10	VUELTA A LA CALMA		
	Tarea de Reglamento		10			0	0
	V. TOTAL #¡REF!	V. TOTAL 60	V. TOTAL #¡REF!	V. TOTAL 60	V. TOTAL 55	V. TOTAL #¡REF!	V. TOTAL #¡REF!

Alcaldía de Bugalagrande
Departamento del Valle del Cauca
República de Colombia

Cra 6 No 5-65 Parque Principal – Código Postal: 763001
Bugalagrande - Valle del Cauca, Colombia
PBX: 57(2) 2237403 Fax 57 (2) 2236235
www.bugalagrande-valle.gov.co

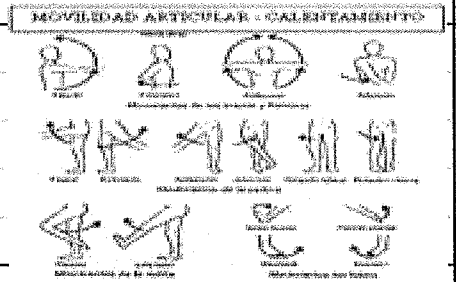
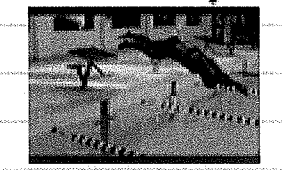
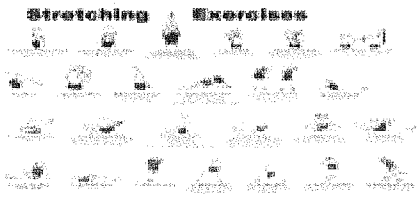
SESION DE ENTRENAMIENTO DEPORTE NATACIÓN

FORMADOR	MANUEL JIMENEZ		CATEGORIA: INFANTIL	SESION
OBJETIVO DE SESION	TRABAJO AEROBICO		FECHA: 30 DE SEPTIEMBRE LUGAR: CRB HORARIO: TARDE	49 DURACION: 60
FASE	DESCRIPCION ACTIVIDAD		GRAFICO	MATERIAL
	DURACION:	10		
I				Termo, toalla,Reloj
	La fase Inicial tendrá una duración de			
N	15 min y 10 minutos de entrada en calor	10		
I				
C				
I				
A				
L				
	SUMA	40		
C				
E				
N				
T				
R				
A				
L				
	SUMA		TA	TAREAS TEORICAS
F				
I				
N	Vuelta a la calma flotaciones			
A				
L		10		
	V. TOTAL	60	V. TOTAL	V. TOTAL

Alcaldía de Bugalagrande
Departamento del Valle del Cauca
República de Colombia

Cra 6 No 5-65 Parque Principal – Código Postal: 763001
Bugalagrande - Valle del Cauca, Colombia
PBX: 57(2) 2237403 Fax 57 (2) 2236235
www.bugalagrande-valle.gov.co

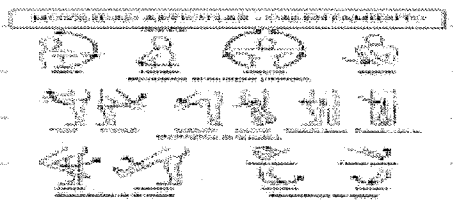
SESION DE ENTRENAMIENTO DEPORTE NATACIÓN

FORMADOR	MANUEL JIMENEZ		CATEGORIA: INFANTIL	SESION #
OBJETIVO			FECHA: 02 DE OCTUBRE	50
DE			LUGAR: CRB	DURACION:
SESION	TRADAS AL AGUA EN TECNICA DE LIBRE Y SEMI FON		HORARIO : TARDE	60
FASE	DESCRIPCION ACTIVIDAD		GRAFICO	MATERIAL
	DURACION:	10		
F		10		
I	La fase Inicial tendrá una duración de			
N	15 min y 10 minutos de entrada en calor			Termo, toalla,Reloj
A				
L	Salto con o sin lazo pero realizando el gesto			
	SUMA	40		
	ENTRADAS AL AGUA	10		
	300 metros Patada de libre	10		
				
	500 metros de libre	20		
	SUMA		TAREAS TEORICAS	TAREAS TEORICAS
F				
I				
N	Estiramiento de todos los grupos musculares	10		
A				
L				
	V. TOTAL	60	V. TOTAL	V. TOTAL

Alcaldía de Bugalagrande
Departamento del Valle del Cauca
República de Colombia

Cra 6 No 5-65 Parque Principal – Código Postal: 763001
Bugalagrande - Valle del Cauca, Colombia
PBX: 57(2) 2237403 Fax 57 (2) 2236235
www.bugalagrande-valle.gov.co

SESION DE ENTRENAMIENTO DEPORTE NATACIÓN

FORMADOR			CATEGORIA: INFANTIL	SESION #
OBJETIVO DE SESION	TRABAJO DE VELOCIDAD		FECHA: 03 DE OCTUBRE LUGAR: CRB HORARIO: TARDE	51 DURACION: 60
FASE	DESCRIPCION ACTIVIDAD		GRAFICO	
	DURACION:	10		
I				
N	Circuito de calentamiento			
		10		
I				
		40		
N				
	Trabajos de velocidad de 15 metros con descansos prolongados entre 10 y 15 sprints			
T		30		
R				
		0		
F I N A L	vuelta a la calma con juego			
		60		

Bugalagrande - Valle del Cauca, Colombia
PBX: 57(2) 2237403 Fax 57 (2) 2236235
www.bugalagrande-valle.gov.co

MICROCICLO SEMANAL

FORMADOR	DEPORTE	PERIODO	SEMANA	MES: SEPTIEMBRE	OBJETIVOS:
	NATACIÓN	GENERAL	DEL 16 AL 19	FISICO:+	X
ASISTENTE	CATEGORIA	MICROCICLO	TOTAL MINUTOS	TACTICO:	
		16	180		SOCIOAFECTIVO:

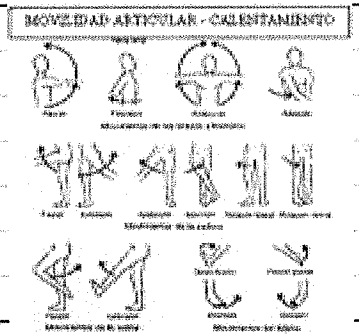
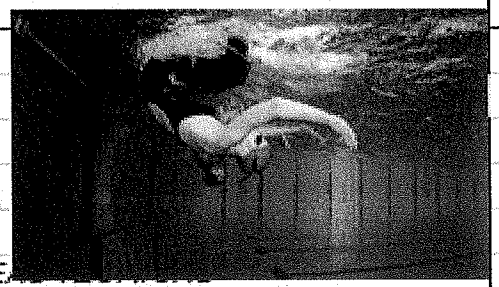
EXPLICACION:
OBJETIVOS: FONDO

	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES					
	LUGAR: CRB		LUGAR: CRB		LUGAR: CRB		LUGAR: CRB		LUGAR: CRB					
	HORARIO: TARDE		HORARIO: TARDE		HORARIO: TARDE		HORARIO: TARDE		HORARIO: TARDE					
	SESION:		SESION: 46		SESION:		SESION: 47		SESION: 48					
	DURACION:	#¡REF!	DURACION:	10	DURACION:	#¡REF!	DURACION:	10	DURACION:	10				
I							Movilidad Articular, tronco inferior	5	Movilidad Articular, tronco inferior	5				
N			Calentamiento y charla, Movilidad articular y calenttamiento	10		10	Movilidad Articular, tronco Superior	5	Movilidad Articular, tronco Superior	5				
I														
C														
I														
A														
L														
		#¡REF!	PREPARACION FISICA	50	PREPARACION TECNICAS	#¡REF!	PREPARACION FISICA	40		40		#¡REF!		#¡REF!
C														
E			TRABAJO DE 1800 ESTILO LIBRE	50			Rechazos o vuelta olimpica	40	CALENTAMIENTO	10				
N									TRABAJO DE TECNICA DE LA					
T									BRAZADA DE LIBRE	30				
R														
A														
L														
	TAREAS TEORICAS		TAREAS TEORICAS	10	TAREAS TEORICAS	0	VUELTA A LA CALMA	10	TAREAS TEORICAS	0	TAREAS TEORICAS	0		0
F														
I			vuelta a la calma	10		10	VUELTA A LA CALMA	10	VUELTA A LA CALMA					
N														
A														
L	Tarea de Reglamento					10				10		0		0
	V. TOTAL	#¡REF!	V. TOTAL	70	V. TOTAL	#¡REF!	V. TOTAL	60	V. TOTAL	60	V. TOTAL	#¡REF!	V. TOTAL	#¡REF!

Alcaldía de Bugalagrande
Departamento del Valle del Cauca
República de Colombia

Cra 6 No 5-65 Parque Principal – Código Postal: 763001
Bugalagrande - Valle del Cauca, Colombia
PBX: 57(2) 2237403 Fax 57 (2) 2236235
www.bugalagrande-valle.gov.co

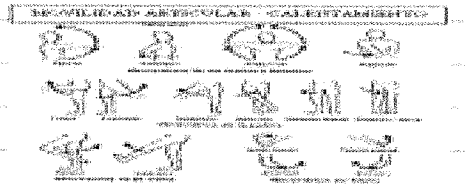
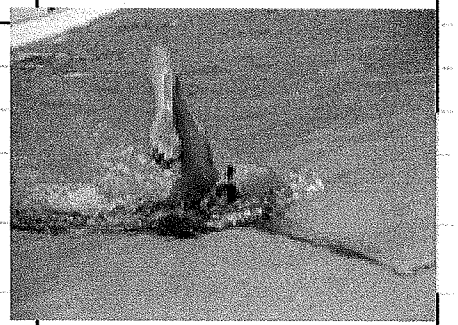
SESION DE ENTRENAMIENTO DEPORTE NATACIÓN

FORMADOR	MANUEL JIMENEZ		CATEGORIA: INFANTIL	SESION #
OBJETIVO DE SESION	rechazos olimpicos		FECHA: 25 DE SEPTIEMBRE LUGAR: CRB HORARIO : TARDE	47 DURACION: 60
FASE	DESCRIPCION ACTIVIDAD		GRAFICO	MATERIAL
	DURACION:	10		
I	La fase Inicial tendrá una duración de			
N	15 min y 10 minutos de entrada en calor	10		
I				
C				
I	Salto con o sin lazo pero realizando el gesto			
A	durante 5 minutos			
L				
	SUMA	40		
C				
E	Rechazos o vuelta olimpica	40		
N				
T				
A				
L	SUMA		TARE	TAREAS TEORICAS
F				
I				
N	Estiramiento de todos los grupos musculares	10		
A				
L				
	V. TOTAL	60	V. TOTAL	V. TOTAL

Alcaldía de Bugalagrande
Departamento del Valle del Cauca
República de Colombia

Cra 6 No 5-65 Parque Principal – Código Postal: 763001
Bugalagrande - Valle del Cauca, Colombia
PBX: 57(2) 2237403 Fax 57 (2) 2236235
www.bugalagrande-valle.gov.co

SESION DE ENTRENAMIENTO DEPORTE NATACIÓN

FORMADOR			CATEGORIA: INFANTIL	SESION #
OBJETIVO			FECHA: 26 DE SEPTIEMBRE	48
DE			LUGAR: CRB	DURACION:
SESION			HORARIO: TARDE	60
FASE	DESCRIPCION ACTIVIDAD		GRAFICO	
	DURACION:	10		
I				
N	Circuito de calentamiento			
		10		
I				
		40		
N	trabajo de brazada a una mano, la otra extendida			
	q sirve de referencia,	10		
T	trabajo de respiracion lateral, en el borde	10		
	trabajo de brazada llebando el codo bien alto			
R	en su faze aerea	20		
		0		
F				
I				
N	vuelta a la calma con juego			
A				
L				
		60		

Bugalagrande, Valle del Cauca Alcaldía Municipal	**FORMATO DE ASISTENCIA**	Código: FTO-250-01 Versión: 01 Fecha de Aprobación: 25 de octubre de 2022 Página **1** de **1**

DOCUMENTO CONTROLADO

Disciplina: Natación **Lugar:** CRB **Mes:** Septiembre

Hora Inicio: 5 **Hora Fin:** 6 **Categoría:** Basico **Entrenador:** Manuel Jimeno

INFORMACION DE ASISTENTES

No	Nombres y Apellidos	Edad	Teléfono	Firma	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
1	Juliana Osorio	7	3153210773	Juliana Osorio					X							X																
2	Sofia Manzano	10	3174188677	Karen Montano B					X				X			X					X		X							X		
3	Maria Sofia	9	3217563549	Martha Ortiz M.					X												X		X					X				
4	Silvana Cruz	8	3128017300	Yaneth Cuellar																			X					X				
5	Salome Dorado	9	3234017617	Francia B. Gil					X				X			X					X		X					X				
6	Mathia Castro	10	3117180548	Francia Laniveth									X																			
7	Josue David Bolaños	7	3164223383	Sandra Bolaños.									X								X											
8	Geraldine Quinonez	10	3226256703	Andrea Chaparro												X																
9	Andrew Cardona	9	3172234641	Alberto Cardona					X				X			X					X							X				
10	Ricardo Aponte	8	3164912284	Adriana Zapata.									X								X											
11	Thiago Andres Agina	8	3153401914	Angela M. Mesa									X										X					X				
12	Manuel Valderrama	8	3113248609	Karen Osorio									X			X					X		X									
13	Maria Paula Jimenez	8	3217021569	Daniela Peña B.																	X							X				
14																																
15																																
16																																
17																																
18																																
19																																
20																																
21																																
22																																
23																																
24																																
25																																

Proyectó y elaboró: Cristian Camilo Cárdenas Becerra (Coordinador)

Este documento es propiedad de la Alcaldía Municipal de Bugalagrande. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del SGC.

Bugalagrande, Valle del Cauca Alcaldía Municipal	**FORMATO DE ASISTENCIA**	Código: FTO-250-01 Versión: 01 Fecha de Aprobación: 25 de octubre de 2022 Página **1** de **1**

DOCUMENTO CONTROLADO

Disciplina: Natacion **Lugar:** CRB **Mes:** Septiembre

Hora Inicio: 4 **Hora Fin:** 5 **Categoría:** Medio **Entrenador:** Manuel Jimenez

INFORMACION DE ASISTENTES

No	Nombres y Apellidos	Edad	Teléfono	Firma	1 Semana							2 Semana							3 Semana							4 Semana						
					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
1	Dulcemaria mariaca	11	3226702700		✗				✗							✗															
2	miguel angel sanchez	11	3117281101		✗																										
3	caroline moreno	10	3244192027		✗										✗	✗				✗											
4	Geraldine														✗	✗				✗											
5	Luis angel mejia	12	3152401914												✗	✗				✗											
6	Samuel santana	13	3164239983						✗																						
7	melano osa	11	3184223973			✗			✗							✗						✗	✗								
8	Sahira valleo	11	3112246602													✗															
9																															
10																															
11																															
12																															
13																															
14																															
15																															
16																															
17																															
18																															
19																															
20																															
21																															
22																															
23																															
24																															
25																															

Proyectó y elaboró: Cristian Camilo Cárdenas Becerra (Coordinador)

Este documento es propiedad de la Alcaldía Municipal de Bugalagrande. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del SISC.

Bugalagrande, Valle del Cauca Alcaldía Municipal	**FORMATO DE ASISTENCIA**	Código: FTO-250-01 Versión: 01 Fecha de Aprobación: 25 de octubre de 2022 Página **1** de **1**

DOCUMENTO CONTROLADO

Disciplina: Natacion. **Lugar:** CRB **Mes:** Septiembre

Hora Inicio: 3 **Hora Fin:** 4 **Categoría:** Principiantes **Entrenador:** Manuel Jimenez

INFORMACION DE ASISTENTES

No	Nombres y Apellidos	Edad	Teléfono	Firma	1 Semana							2 Semana							3 Semana							4 Semana						
					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
1	Martin gil pelaez	5	3178391225				X		X			X				X													X		
2	Luciana grueso	5	315 487 94 00						X												X		X					X			
3	nicolas cotio	5	3117180542						X																						
4	Samuel Roman	6	3238259505						X																						
5	mathias roman	8							X																			X	X		
6	Cristian camilo sanchez	4	3117281101																									X			
7	Analia marines	6	3226702700						X				X		X						X	X									
8	Isabella cortes	6	3122024612						X						X														X		
9	Jacobo mazo	5	3113076256										X								X										
10	Samuel moreno	8	3249192027						X														X								
11	mario paulo betancourth	7	3244192027						X														X								
12	Sara Gonzalez	7	3148232162						X																						
13	Juan camilo Tamco	6	3174609998																									X	X		
14	Caleb silva	5	3154409201										X								X		X								
15	Juan Jose espinoza	5	3215762959										X								X										
16	Maximiliano Diaz	6	3214804283										X								X		X								
17	Juan andres Jimenez	4	3217021569																		X										
18																															
19																															
20																															
21																															
22																															
23																															
24																															
25																															

Proyectó y elaboró: Cristian Camilo Cárdenas Becerra (Coordinador)

Este documento es propiedad de la Alcaldía Municipal de Bugalagrande. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del SIGC.