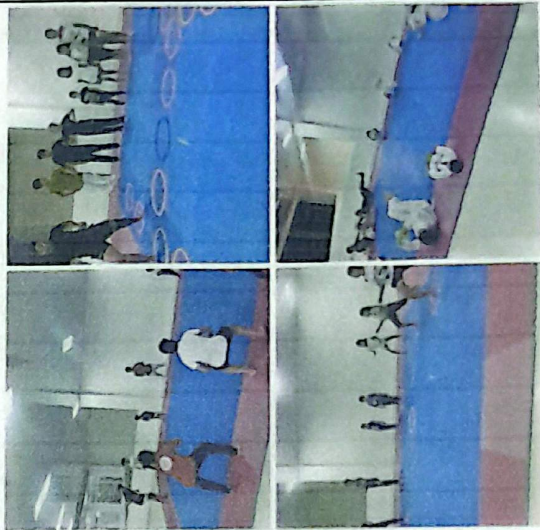


ALCALDÍA MUNICIPAL DE NOBSA		FORMATO		VERSIÓN: 2	
INFORME DE EJECUCIÓN CONTRACTUAL				CÓDIGO: A-GC-F-004	
FECHA: 5 de mayo de 2026				INFORME No. 3	
IDENTIFICACIÓN DEL CONTRATO					
No. CONTRATO:	MN-CPS-084-2026		TIPO DE CONTRATO:	Prestación de servicios de apoyo a la gestión	
NOMBRE DEL SUPERVISOR O INTERVENTOR:	HAROLD MAURICIO SEPULVEDA GIRALDO		CARGO:	SECRETARIO DE CULTURA, PATRIMONIO Y TURISMO	
CONTRATISTA:	JORGE ARMANDO PEREZ VARGAS		No. DE TELÉFONO:	3168735934	
E-MAIL:	jorks16@hotmail.com		C.C. O NIT:	1.053.584.049	
			No. DE TELÉFONO:	3114974972	
OBJETO CONTRACTUAL:	PRESTAR SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO INSTRUCTOR DE LAS ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE KARATE Y PREPARADOR FÍSICO DEL GIMNASIO DEL MUNICIPIO DE NOBSA BOYACA				
PLAZO			PERIODO DEL INFORME		
FECHA DE INICIO:	28-ene-2026		DESDE:	28-mar-2026	
FECHA DE TERMINACIÓN:	27-sep-2026		HASTA:	27-abr-2026	
INFORMACIÓN TÉCNICA					
Declaración	El suscrito supervisor del contrato hace constar que el Municipio ha recibido a satisfacción los bienes y/o servicios a que se refiere el objeto y las obligaciones pactadas en el contrato, que corresponden al siguiente detalle:				
a. Para prestación de Servicios:					
	RELACIÓN OBLIGACIONES DEL CONTRATO	FUENTE DE VERIFICACIÓN	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		
1	Apoyar actividad física en los gimnasios de los grupos poblacionales del Municipio de Nobsa, con la duración de 72 horas mensuales buscando el desarrollo de las cualidades físicas (fuerza, flexibilidad, resistencia, disciplina, coordinación, trabajo en equipo, equilibrio, etc.)	Todas las evidencias se encuentran en los siguientes formatos: M-GR-F-003 M-GR-F-004	Se apoya la actividad física en los gimnasios incrementando la capacidad de resistencia para el desarrollo de posteriores cargas específicas de trabajo en la fase de preparación con un alto volumen y una intensidad de entrenamiento moderado, con sesiones de 3-5 ejercicios, con 4-8 series por ejercicio y 4-6 repeticiones por serie, el volumen en los ejercicios de fuerza, sentadillas y tirones, podría representar el 60-70% del volumen total en esta fase		
2	Apoyar los procesos de fortalecimiento a los deportistas Nobsanos que asistan a los gimnasios para la preparación de competencias y demás actividades inherentes a su propio desarrollo.	Todas las evidencias se encuentran en los siguientes formatos: M-GR-F-003 M-GR-F-004	Se apoya los procesos de fortalecimiento incrementando la capacidad aeróbica mediante el desarrollo de la capacidad de resistencia mixta, desarrollar cargas con contenidos enfocados a la estabilización y simetría corporal del tronco y las extremidades superiores e inferiores, desarrollar cargas con contenidos para la enseñanza de las técnicas. Se apoya el fortalecimiento de los deportistas de baloncesto y bmx patinaje		
3	Apoyar y desarrollar clases de Karate de acuerdo con las edades y capacidades físicas de los alumnos, reforzando las técnicas propias de la disciplina conforme a los principios y reglamentos establecidos en Karate.	Todas las evidencias se encuentran en los siguientes formatos:	Se apoya en la prestación del servicio en los centros de acondicionamiento buscando la protección, prevención, recuperación, rehabilitación, control, y demás actividades relacionadas con el acondicionamiento físico		
4	Registrar y reportar toda la información de los deportistas y usuarios de los grupos regulares y no regulares que permitan evidenciar el cumplimiento de las obligaciones contractuales; para lo cual deberá llevar un registro de asistencia y facilitar las sesiones de entrenamiento	Todas las evidencias se encuentran en los siguientes formatos: M-GR-F-003 M-GR-F-004	-Para evidenciar el cumplimiento de las obligaciones contractuales. - Se realiza planeación semanal para establecer los regímenes de entrenamiento y ajustar las estrategias tácticas para maximizar la eficiencia de usuario.		
5	Apoyar y asistir a todas las actividades deportivas o recreativas programadas por la alcaldía municipal como apoyo logístico.	Todas las evidencias se encuentran en los siguientes formatos: M-GR-F-003 M-GR-F-004	Se apoya la carrera de la mujer el 28 de marzo de 2026		
6	Presentar las evidencias de los procesos al supervisor, durante sus sesiones de clase.	Todas las evidencias se encuentran en los siguientes formatos: M-GR-F-003 M-GR-F-004	Se presentan evidencias de los procesos con la planeación de actividades de aprendizaje, mediante los formatos entregados, como el de acondicionamiento buscando la protección, prevención, recuperación, rehabilitación, control, y demás actividades relacionadas con el acondicionamiento físico, también de los procesos de karate y el desarrollo y participación de campeonatos, municipales y departamentales.		
7	Apoyar y asistir a todos los capacitaciones y reuniones programadas o coordinadas por la Alcaldía Municipal.		para este periodo no se desarrollo esta actividad		
8	Deberá elaborar su informe de avance mensual y deberá realizar todos los pagos de seguridad social y parafiscal según las normas que lo regulan.	Todas las evidencias se encuentran en los siguientes formatos: M-GR-F-003	Se elabora el informe de avance mensual y se realiza todos los pagos de seguridad social y parafiscal según las normas que lo regulan.		
9	Todas las demás inherentes al desarrollo del contrato.	Todas las evidencias se encuentran en los siguientes formatos: M-GR-F-003 M-GR-F-004	Se cumple el contrato		

Otras Observaciones:			
1. Factura o Documento soporte en adquisiciones efectuadas no obligados a facturar (Modelo cuenta de Cobro)		4. Certificación de Información Tributaria Independientes (Modelo Formato Retención)	
2. Informe de actividades por parte del contratista con VoBo del Supervisor (cuando aplique)		5. Acta de recibo a Satisfacción (cuando aplique)	
3. Planilla de pago de la Seguridad Social Integral (si)			
INFORMACIÓN FINANCIERA			
Revisión de soportes de la cuenta: El suscrito supervisor hace constar que ha revisado y en consecuencia aprueba los documentos que forman parte integral de la cuenta			
PORCENTAJE:	37.5%	No. FACTURA O SOPORTE:	MN-CPS-084-2026-3
APORTES A SEGURIDAD SOCIAL			
PERIODO DE COTIZACIÓN	No. PLANILLA DE APORTES	APORTES OBLIGATORIOS EN PENSIÓN	APORTES OBLIGATORIOS EN SALUD
abril /	84648866 ✓	\$ 280 200	\$ 218 900
		APORTES ARL	\$ 9 200
		TOTAL (=)	\$ 508 300
En caso de Personas Jurídicas, no es necesaria la revisión de planillas de pago de Seguridad Social y parafiscales, para lo cual se adjunta			
RUBRO PRESUPUESTAL	NOMBRE RUBRO PRESUPUESTAL		VALOR PAGO ACTUAL
2.3.2.02.02.009.87 ✓	servicio de asistencia técnica en las diferentes disciplinas deportivas		\$ 2 135 000
No. CERTIFICADO DE DISPONIBILIDAD	No. REGISTRO PRESUPUESTAL		TOTAL VALOR A PAGAR
260116-17 ✓	260122-5 ✓		\$ 2 135 000
ESTADO DE CUENTA DEL CONTRATO			
CONCEPTO	DEBE		HABER
Valor del contrato	\$ 17 080 000		
Amortización Anticipo			
Valor a pagar de la presente acta			\$ 2 135 000
Valor Total actas pagadas			\$ 4 270 000
Saldo por ejecutar			\$ 10 675 000
Sumas iguales	\$ 17 080 000		\$ 17 080 000
Habiéndose cumplido las obligaciones descritas dentro del periodo mencionado el suscrito supervisor autoriza el pago de la suma de:			
Valor a pagar:	\$ 2 135 000.00	Valor en letras:	DOS MILLONES CIENTO TREINTA Y CINCO MIL PESOS MCT/E ✓
Para constancia suscribimos:			
 HAROLD MAURICIO SEPULVEDA GIRALDO SUPERVISOR		 JORGE ARMANDO PEREZ VARGAS CONTRATISTA	

	FORMATO		VERSIÓN: 0
	INFORME DE ACTIVIDADES Y REGISTRO FOTOGRÁFICO		
	CÓDIGO: M-GR-F-003 FECHA: 01/04/2024		

NOMBRE: JORGE ARMANDO PEREZ VARGAS ✓ **ROL:** FORMADOR DEPORTIVO E INSTRUCTOR DE ACONDICIONAMIENTO FISICO
PERIODO: 28 DE MARZO AL 27 ABRIL DE 2026 ✓ **DEPORTE:** KARATE DO E INSTRUCTOR GIMNASIO

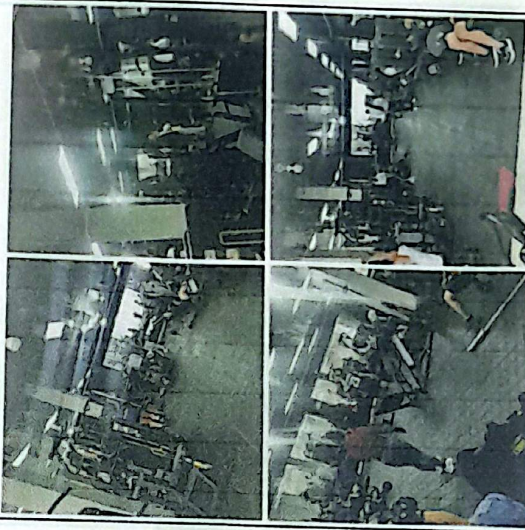
FECHA	ACTIVIDADES Y/O TEMAS	N° BENEFICIARIOS	REGISTRO FOTOGRÁFICO	No. DE HORAS
1	SEMANA 1: KARATE DO SESION 1 (28/03/2026) Formación, calentamiento Indicacion de: gedan barai; Mae geri - Yoko geri - Mawashi geri -Ura mawashi geri - Ushiro geri - ejercicios mantenidos de las extremidades superiores e inferiores, estiramiento) • SESION 2 (30/03/2026) ((Formación, calentamiento, formación en aspectos menos visibles o perceptibles, como la respiración, la mirada, la calma mental, la percepción táctil o la visión periférica, entre otros, durante el entrenamiento, ejercicios mantenidos de las extremidades superiores e inferiores, estiramiento. • SESION 3 (01/04/2026) (Formación, calentamiento con una demostración del kata a aprender se disponen a los deportistas a practicar técnica y posiciones y se corrige, ejercicios mantenidos de las extremidades superiores e inferiores, estiramiento) • SESION 4 (06/04/2026) (Formación, calentamiento, formación en aspectos menos visibles o perceptibles, como la respiración, la mirada, la calma mental, la percepción táctil o la visión periférica, entre otros, durante el entrenamiento, ejercicios mantenidos de las extremidades superiores e inferiores, estiramiento	20 18 19 15		2 2 2 2

	FORMATO		VERSIÓN: 0
INFORME DE ACTIVIDADES Y REGISTRO FOTOGRÁFICO			CÓDIGO: M-GR-F-003 FECHA: 01/04/2024

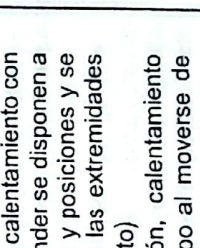
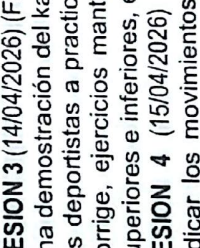
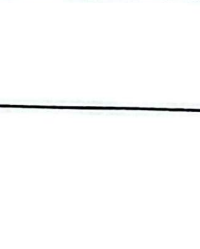
2	SEMANA 1: INSTRUCTOR GIMNASIO • SESION 1 (28/03/2026) (Movilidad articular, general y estiramiento de los músculos, calentamiento hiperextensiones lumbares, pressarnold, curl alterno, curl femoral, sentadillas, abdomen, curl con barra, press francés, se realiza estiramiento) • SESION 2 (30/03/2026) (Movilidad articular, general y estiramiento de los músculos, calentamiento, remo en maquina abierto, escalones, Sentadillas isométricas, lumbares, Aperturas planas, Jalones al pecho, Press militar, extensiones de cuádriceps, Polea alta tras nuca, se realiza estiramiento) • SESION 3 (1/04/2026) (Movilidad articular, general y estiramiento de los músculos, calentamiento hiperextensiones lumbares, pressarnold, curl alterno, curl femoral, sentadillas, abdomen, curl con barra, press francés, se realiza estiramiento) • SESION 4 (6/04/2026) (Movilidad articular, general y estiramiento de los músculos, calentamiento, remo en maquina abierto, escalones, Sentadillas isométricas, lumbares, Aperturas planas, Jalones al pecho, Press militar, extensiones de cuádriceps, Polea alta tras nuca, se realiza estiramiento)	120 75 84 40		4 4 4 4
---	--	-----------------------------------	--	------------------

 ALCALDÍA DE NOBSA	FORMATO	VERSIÓN: 0
INFORME DE ACTIVIDADES Y REGISTRO FOTOGRÁFICO		CÓDIGO: M-GR-F-003 FECHA: 01/04/2024
SEMANA 2: KARATE DO • SESION 1 (07/04/2026) (Formación, calentamiento Indicación de: estrategias de ataque y defensa, posiciones de guardia, posicionamiento en el espacio y otros aspectos similares, ejercicios mantenidos de las extremidades superiores e inferiores, estiramiento) • SESION 2 (08/04/2026) (Formación, calentamiento Indicación de: Identificar habilidades como la velocidad, la explosividad, la precisión o la puntería, ejercicios mantenidos de las extremidades superiores e inferiores, estiramiento) • SESION 3 (09/04/2026) (Formación, calentamiento con una demostración del kata a aprender se disponen a los deportistas a practicar técnica y posiciones y se corrige, ejercicios mantenidos de las extremidades superiores e inferiores, estiramiento) • SESION 4 (10/04/2026) (Formación, calentamiento, formación en aspectos menos visibles o perceptibles, como la respiración, la mirada, la calma mental, la percepción táctil o la visión periférica, entre otros, durante el entrenamiento, ejercicios mantenidos de las extremidades superiores e inferiores, estiramiento)	19 18 15 17	    2 2 2 2

 ALCALDIA DE NOBSA	FORMATO	VERSIÓN: 0
INFORME DE ACTIVIDADES Y REGISTRO FOTOGRÁFICO		CÓDIGO: M-GR-F-003 FECHA: 01/04/2024

3	SEMANA 2: INSTRUCTOR GIMNASIO • SESION 1 (07/04/2026) (Movilidad articular, general y estiramiento de los músculos, calentamiento hiperextensiones lumbares, pressarnold, curl alterno, curl femoral, sentadillas, abdomen, curl con barra, press francés, se realiza estiramiento) • SESION 2 (08/04/2026) (Movilidad articular, general y estiramiento de los músculos, calentamiento, remo en maquina abierto, escalones, Sentadillas isométricas, lumbares, Aperturas planas, Jalones al pecho, Press militar, extensiones de cuádriceps, Polea alta tras nuca, se realiza estiramiento) • SESION 3 (09/04/2026)(Movilidad articular, general y estiramiento de los músculos, calentamiento hiperextensiones lumbares, pressarnold, curl alterno, curl femoral, sentadillas, abdomen, curl con barra, press francés, se realiza estiramiento) • SESION 4 (10/04/2026)(Movilidad articular, general y estiramiento de los músculos, calentamiento hiperextensiones lumbares, pressarnold, curl alterno, curl femoral, sentadillas, abdomen, curl con barra, press francés, se realiza estiramiento)	80 125 82		4 4 4 4
---	--	---	--	---

 ALCALDIA DE NOBSA	FORMATO	VERSIÓN: 0
INFORME DE ACTIVIDADES Y REGISTRO FOTOGRÁFICO		CÓDIGO: M-GR-F-003
		FECHA: 01/04/2024

SEMANA 3: KARATE DO • SESION 1 (11/04/2026) (Formación, calentamiento Indicación de: Identificar habilidades como la velocidad, la explosividad, la precisión o la puntería, ejercicios mantenidos de las extremidades superiores e inferiores, estiramiento) • SESION 2 (13/04/2026) (Formación, calentamiento Indicación de: gedan barai; Mae geri - Yoko geri - Mawashi geri -Ura mawashi geri - Ushiro geri - ejercicios mantenidos de las extremidades superiores e inferiores, estiramiento) • SESION 3 (14/04/2026) (Formación, calentamiento con una demostración del kata a aprender se disponen a los deportistas a practicar técnica y posiciones y se corrige, ejercicios mantenidos de las extremidades superiores e inferiores, estiramiento) • SESION 4 (15/04/2026) (Formación, calentamiento indicar los movimientos del cuerpo al moverse de manera eficiente, en modo de defensa, ataque y kata, ejercicios mantenidos de las extremidades superiores e inferiores, estiramiento)	13		2
	13		2
	17		2
	14		2

 ALCADIA DE MOAÑA	FORMATO	VERSIÓN: 0
		CÓDIGO: M-GR-F-003 FECHA: 01/04/2024

INFORME DE ACTIVIDADES Y REGISTRO FOTOGRÁFICO

SEMANA 3: INSTRUCTOR GIMNASIO

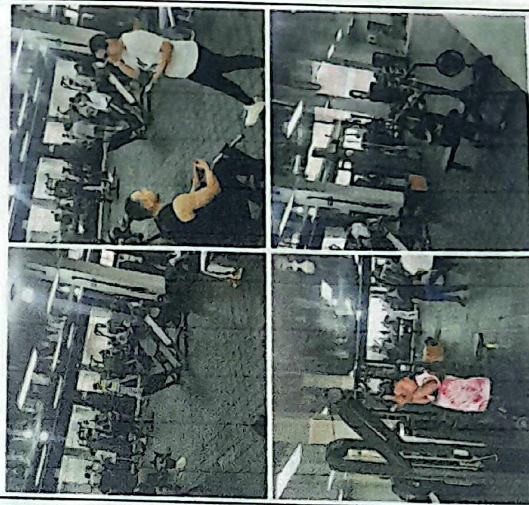
- **SESION 1 (11/04/2026)** (Movilidad articular, general y estiramiento de los músculos, calentamiento hiperextensiones lumbares, pressarnold, curl alterno, curl femoral, sentadillas, abdomen, curl con barra, press francés, se realiza estiramiento)
- **SESION 2 (13/04/2026)** (Movilidad articular, general y estiramiento de los músculos, calentamiento, remo en maquina abierto, escalones, Sentadillas isométricas, lumbares, Aperturas planas, Jalones al pecho, Press militar, extensiones de cuádriceps, Polea alta tras nuca, se realiza estiramiento)
- **SESION 3 (14/04/2026)**(Movilidad articular, general y estiramiento de los músculos, calentamiento hiperextensiones lumbares, pressarnold, curl alterno, curl femoral, sentadillas, abdomen, curl con barra, press francés, se realiza estiramiento)
- **SESION 2 (15/04/2026)** (Movilidad articular, general y estiramiento de los músculos, calentamiento, remo en maquina abierto, escalones, Sentadillas isométricas, lumbares, Aperturas planas, Jalones al pecho, Press militar, extensiones de cuádriceps, Polea alta tras nuca, se realiza estiramiento)

86

115

80

78



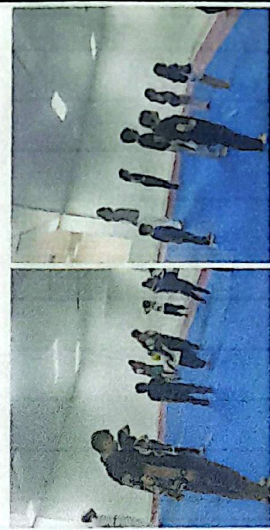
4

4

4

4

 ALCALDÍA DE NOBSA	FORMATO	VERSIÓN: 0
		CÓDIGO: M-GR-F-003
		FECHA: 01/04/2024
INFORME DE ACTIVIDADES Y REGISTRO FOTOGRÁFICO		

	SEMANA 4: KARATE DO	4 • SESION 1 (18/04/2026) (Formación, calentamiento Indicación de: Identificar habilidades como la velocidad, la explosividad, la precisión o la puntería, ejercicios mantenidos de las extremidades superiores e inferiores, estiramiento) • SESION 2 (20/04/2026) (Formación, calentamiento Indicación de: gedan barai; Mae geri - Yoko geri - Mawashi geri -Ura mawashi geri - Ushiro geri - ejercicios mantenidos de las extremidades superiores e inferiores, estiramiento) • SESION 3 (23/04/2026) (Formación, calentamiento con una demostración del kata a aprender se disponen a los deportistas a practicar técnica y posiciones y se corrige, ejercicios mantenidos de las extremidades superiores e inferiores, estiramiento) • SESION 4 (25/04/2026) (Formación, calentamiento, formación en aspectos menos visibles o perceptibles, como la respiración, la mirada, la calma mental, la percepción táctil o la visión periférica, entre otros, durante el entrenamiento, ejercicios mantenidos de las extremidades superiores e inferiores, estiramiento)	17 17 13 19	 	2 2 2 2
--	----------------------------	---	---	---	---



ALCALDIA
DE NODSA

FORMATO

VERSIÓN: 0

INFORME DE ACTIVIDADES Y REGISTRO FOTOGRÁFICO

CÓDIGO: M-GR-F-003

FECHA: 01/04/2024

SEMANA 4: INSTRUCTOR GIMNASIO

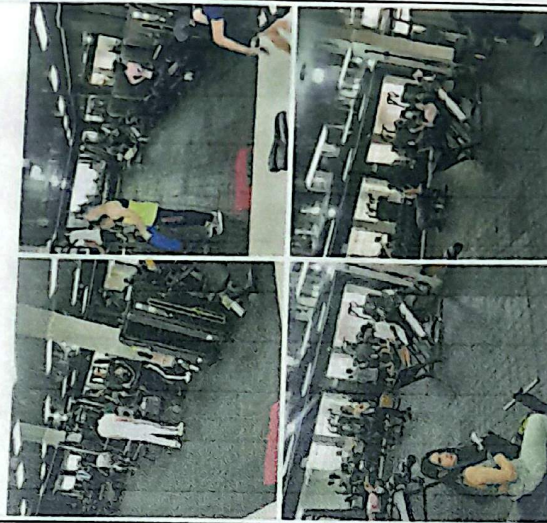
- **SESION 1** (18/04/2026) (Movilidad articular, general y estiramiento de los músculos, calentamiento hiperextensiones lumbares, pressarnold, curl alterno, curl femoral, sentadillas, abdomen, curl con barra, press francés, se realiza estiramiento)
- **SESION 2** (20/04/2026) (Movilidad articular, general y estiramiento de los músculos, calentamiento, remo en maquina abierto, escalones, Sentadillas isométricas, lumbares, Aperturas planas, Jalones al pecho, Press militar, extensiones de cuádriceps, Polea alta tras nuca, se realiza estiramiento)
- **SESION 3** (22/0342026) (Movilidad articular, general y estiramiento de los músculos, calentamiento, remo en maquina abierto, escalones, Sentadillas isométricas, lumbares, Aperturas planas, Jalones al pecho, Press militar, extensiones de cuádriceps, Polea alta tras nuca, se realiza estiramiento)
- **SESION 4** (25/04/2026) (Movilidad articular, general y estiramiento de los músculos, calentamiento hiperextensiones lumbares, pressarnold, curl alterno, curl femoral, sentadillas, abdomen, curl con barra, press francés, se realiza estiramiento).

77

122

85

96



4

4

4

4

 ALCALDIA DE NODSA	FORMATO	VERSIÓN: 0
		CÓDIGO: M-GR-F-003 FECHA: 01/04/2024
INFORME DE ACTIVIDADES Y REGISTRO FOTOGRÁFICO		

	28 de marzo de 2026: apoyo a la carrera atlética de la mujer		5
TOTAL, HORAS			97


 FIRMA FORMADOR


 VoBo COORDINADOR / SUPERVISOR

 ALCALDIA DE NOBSA	FORMATO	VERSIÓN: 0
PLANEACION SEMANAL		CÓDIGO: M-GR-F-004
		FECHA: 01/04/2024

PROCESO: KARATE DO

SEMANA	ACTIVIDADES	ESCENARIO	MATERIAL
1	Perfeccionar técnicas propias del estilo del karate, adquiriendo movimientos característicos del kumite, con desplazamiento, ataque y defensa, que pueden incluir golpes de puño, palma, patadas, y técnicas de combate	Segundo piso del Gimnasio municipal	Tatami Tula Colchoneta Aros Cajones Lazos
2	Solucionar insuficiencias locales de la preparación del deportista, tanto en la dirección de su preparación técnica, como en la de preparación física.	Segundo piso del Gimnasio municipal	Tatami Tula Colchoneta Aros Cajones Lazos
3	Perfeccionar los procesos perceptivos y sensomotores especializados en el caso del kumite y el kata	Segundo piso del Gimnasio municipal	Tatami Tula Colchoneta Aros Cajones Lazos
4	Optimizar el autocontrol al requerir la ejecución precisa de las técnicas, tanto en movimiento como de forma estática, al requerir las dos partes del cuerpo se trabajará de forma bilateral ayudando a la coordinación tanto en el kata como el kihon.	Segundo piso del Gimnasio municipal	Tatami Tula Colchoneta Aros Cajones Lazos

 ALCALDÍA DE NOBSA	FORMATO	VERSIÓN: 0
PLANEACION SEMANAL		CÓDIGO: M-GR-F-004 FECHA: 01/04/2024

PROCESO: GIMNASIO

SEMANA	ACTIVIDADES	ESCENARIO	MATERIAL
1	Incrementar la capacidad de resistencia para el desarrollo de posteriores cargas específicas de trabajo en la fase de preparación con un alto volumen y una intensidad de entrenamiento moderado, con sesiones de 3-6 ejercicios, con 4-8 series por ejercicio y 4-6 repeticiones por serie, el volumen en los ejercicios de fuerza, sentadillas y tirones, podría representar el 60-70% del volumen total en esta fase.	Gimnasio Municipal	bicicletas estáticas, laso, polea tras nuca, hack, prensa, maq. Smith, maq. crossover, maq. de aducción y abducción, bancos, maq. Femoral, maq de extensión, maq de deltoides, cajones, mancuernas y barras, etc
2	Ampliar la utilización de volumen máximo de oxígeno por parte de la musculatura, se ejecutará una fase de simetría corporal, como base para la exploración de la fuerza máxima, la segunda fase, asociada con la reducción en el volumen y con el incremento en la intensidad, con sesiones de 1-4 ejercicios por sesión, con 3-5 series de cada ejercicio y 1-3 repeticiones por serie.	Gimnasio Municipal	bicicletas estáticas, laso, polea tras nuca, hack, prensa, maq. Smith, maq. crossover, maq. de aducción y abducción, bancos, maq. Femoral, maq de extensión, maq de deltoides, cajones, mancuernas y barras, etc
3	Se incrementa del umbral anaeróbico afianzando y transformando la fuerza máxima a fuerza resistencia y potenciando la zona muscular para un volumen total de entrenamiento, para los ejercicios de parte baja del cuerpo en esta fase debe ser menor que en el período preparatorio a medida que disminuye el volumen y se incrementa la intensidad, las dos fases con frecuencia	Gimnasio Municipal	bicicletas estáticas, laso, polea tras nuca, hack, prensa, maq. Smith, maq. crossover, maq. de aducción y abducción, bancos, maq. Femoral, maq de extensión, maq de deltoides, cajones, mancuernas y barras, etc
4	Incrementar la capacidad aeróbica mediante el desarrollo de la capacidad de resistencia mixta, desarrollar cargas con contenidos enfocados a la estabilización y simetría corporal del tronco y las extremidades superiores e inferiores, desarrollar cargas con contenidos para la enseñanza de las técnicas (sentadilla, press banco, mancuerna, jalón de espalda, extensiones cuádriceps, femoral máquina, peso romano, flexo extensión de codos, press mancuerna, curl bíceps, otros.	Gimnasio Municipal	bicicletas estáticas, laso, polea tras nuca, hack, prensa, maq. Smith, maq. crossover, maq. de aducción y abducción, bancos, maq. Femoral, maq de extensión, maq de deltoides, cajones, mancuernas y barras, etc

FIRMA FORMADOR: _____



	FORMATO	VERSIÓN: 0
		CODIGO: M-GR-F-002
		FECHA: XX/07/2024

CONTROL DE ASISTENCIA

DEPORTE: KARATE DO		FORMADOR: JORGE ARMANDO PEREZ VARGAS																																		
PERIODO: 28 DE MARZO AL 27 DE ABRIL 2026																																				
Nro	NOMBRES Y APELLIDOS	No. Día → Documento de Identidad	26	27	28	29	30	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	FIRMA ESTUDIANTE	
1	Tiffany Sharlotte Mozo Merchán	1129744066			X		X	X					X	X	X	X	X		X	X	X	X			X		X									Tiffany
2	Eyder Jahir Rincón Gomez	1053587398			X		X	X					X	X	X	X	X		X	X	X	X			X		X									Eyder Rincón
3	Laura Sofia Amador Naranjo	1057591070			X		X	X					X	X	X	X	X		X	X	X	X			X		X									Alejandra
4	Alejandroja Javier Gil	4803180			X		X	X					X	X	X	X	X		X	X	X	X			X		X									Maria Acuña
5	Maria Julieta Acuña Cachaya	1072195853			X		X	X					X	X	X	X	X		X	X	X	X			X		X									Jose Gerónimo
6	Jose Geronimo Acuña Cachaya	107219741			X		X	X					X	X	X	X	X		X	X	X	X			X		X									Matias Tapia
7	Mathias Emmanuel Topia	1055316218			X		X	X					X	X	X	X	X		X	X	X	X					X									Laura Amador
8	Julian Alexis Tumbo castaño	1120367645			X		X	X					X	X	X	X	X		X	X	X	X			X		X									Allexis Tumbo
9	Juan Angel Tumbo Castaño	1120376834			X		X	X					X	X	X	X	X		X	X	X	X			X		X									Juan Tumbo
10	Andres Santiago Vega Mosquera	1053587569																																		Santiago U.
11	Samuel Alejandro Vegas Mosquera	1057982626			X		X	X					X	X	X	X	X		X	X	X	X			X		X									Daria Paz
12	Maria paz Aponte Siachoque	1054290439			X		X	X					X	X	X	X	X		X	X	X	X			X		X									Samuel Vega
13	Jhosep Salomon Aponte Siachoque	1054289851			X		X	X					X	X	X	X	X		X	X	X	X			X		X									Jhosep
14	Jhoan Camilo perez Acosta	1055127351			X		X	X					X	X	X	X	X		X	X	X	X			X		X									Camilo Perez
15	Jhojan Estevan Montaña Chaparro	1057985204			X		X	X					X	X	X	X	X		X	X	X	X			X		X									Jhojan Montaña
16	Shalom Gabriela Tiuzo Tibaduiza	1129744039			X		X	X					X	X	X	X	X		X	X	X	X			X		X									Shalom Tiuzo
17	Sergio Alejandro perez Vargas	1057609996			X		X	X					X	X	X	X	X		X	X	X	X			X		X									Sergio Silva
18	Amelia Cañas Moscoso	1053586715											X	X	X	X	X																			Amelia Cañas
19	Misael Silva Agudelo	1032099802			X		X	X					X	X	X	X	X		X	X	X	X			X		X									Misael Silva
20	Maria Jose Morales Angarita	1054289127			X		X	X					X	X	X	X	X		X	X	X	X			X		X									Maria Jose Morales Angarita

FIRMA FORMADOR