Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

Mes:	ABRIL	Nombre Formador o Contratista:	

SEMANA	DÍA:	LUNES 01 DE ABRIL	DÍA:	
	Actividad	REUNION PRESENCIAL: PLANEACION DIA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FISICA	Actividad	





SEMANA __	DÍA:	LUNES 08 DE ABRIL	DÍA:	
	Actividad	CLASE DE RUMAN EN COCLIES	Actividad	





	DÍA:	LUNES 15 DE ABRIL	DÍA:	

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

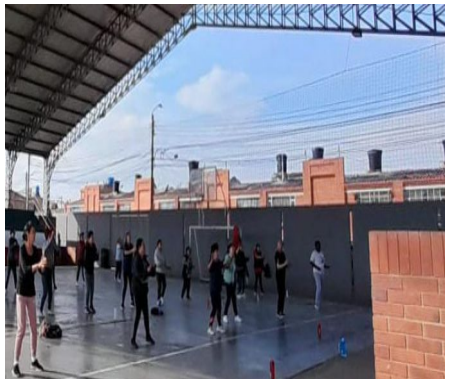
Alcaldía de Zipaquirá

Mes:	ABRIL	Nombre Formador o Contratista:		
	Actividad	**CLASE DE RUMAN EN COCLIES**	**Actividad**	
				
SEMANA __	**DÍA:**	**LUNES 22 DE ABRIL**	**DÍA:**	
	Actividad	**CLASE DE RUMBA EN COCLIES**	**Actividad**	**APOYO A EVENT**
				

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

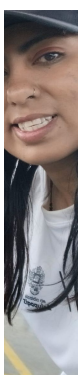
Mes:	ABRIL	Nombre Formador o Contratista:	

SEMANA __	**DÍA:**	**LUNES 29 DE ABRIL**	**DÍA:**	
	Actividad	**CLASE DE RUMBA EN COCLIES**	**Actividad**	
				

RE

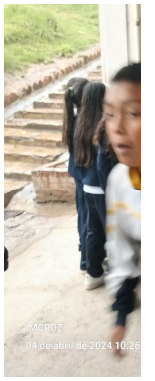
ANGI VIVIANA PULIDO FARIAS	**Disciplina deportiva o cultural**

MARTES 02 DE ABRIL	**DÍA:**	**MIERCOLES 03 DE ABRIL**	**DÍ**
CLASE DE RUMBA EN BARANDILLAS Y FIRENZE	**Actividad**	**CLASE DIA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FISICA EN EL COLEGIO LUIS ORJUELA BACHILLERATO CLASE DE RUMBA SAN GABRIEL**	**Activ**







MARTES 09 DE ABRIL	**DÍA:**	**MIERCOLES 10 DE ABRIL**	**DÍ**
CLASE DE RUMBA EN BARANDILLAS Y FIRENZE	**Actividad**	**CLASE DE RUMBA SAN GABRIEL Y SAN MIGUEL**	**Activ**







MARTES 16 DE ABRIL	**DÍA:**	**MIERCOLES 17 DE ABRIL**	**DÍ**

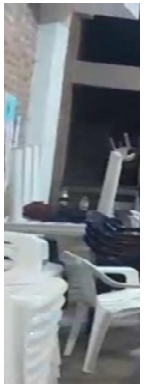
RE

ANGI VIVIANA PULIDO FARIAS	**Disciplina deportiva o cultural**

CLASE DE RUMBA EN BARANDILLAS Y FIRENZE	**Actividad**	**CLASE DE RUMBA EN SAN GABRIEL Y CLASE DE RUMBA EN SAN MIGUEL**	**Activ**





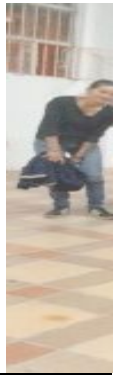


MARTES 23 DE ABRIL	**DÍA:**	**MIERCOLES 24 DE ABRIL**	**DÍ**
TO Y CLASE DE RUMBA KIDS EN ALTAMIRA Y CLASE DE RUMBA EN BARANDILLAS	**Actividad**	**CLASE DE RUMBA EN SAN GABRIEL Y CLASE DE RUMBA EN SAN MIGUEL**	**Activ**









			RE
ANGI VIVIANA PULIDO FARIAS			**Disciplina deportiva o cultural**
MARTES 30 DE ABRIL	**DÍA:**		**DÍ**
CLASE DE RUMBA EN BARANDILLAS Y FIRENZE	**Actividad**		**Activ**
			

:GISTRO FOTOGRÁFICO MENSUAL

; o subproyecto actividad física (Si no aplica colocar N.A.):	

A:	**JUEVES 04 DE ABRIL**	**DÍA:**	**VIERNES 05 DE ABRIL**	**DÍ**
idad	**CLASE diA DE LA ACTIVIDAD FISICA, CLEGIO LUIS ORJUELA, SEDE PRIMARIA Y CLASE RUMBA EN PORTACHUELO**	**Actividad**	**CLASE DIA MUNDLA DE LA ACTIVDAD FISICA EN ENTIDAD PUBLICA Y CONJUNTO EN VILLA MARIA: ALBORADA REAL 2**	**Activ**



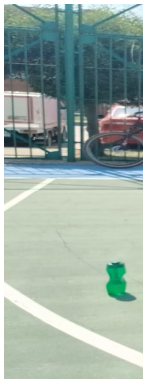




A:	**JUEVES 11 DE ABRIL**	**DÍA:**	**VIERNES 12 DE ABRIL**	**DÍ**
idad		**Actividad**	**CLASE DE RUMBA EN CASA DE LA MUJER Y CONJUNTOS DE VILLA MARIA: ALBORADA REAL 2**	**Activ**




No hubo clase porque no habia espacio



A:	**JUEVES 18 DE ABRIL**	**DÍA:**	**VIERNES 19 DE ABRIL**	**DÍ**

:GISTRO FOTOGRÁFICO MENSUAL

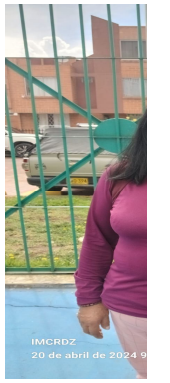
; o subproyecto actividad física (Si no aplica colocar N.A.):	

ridad	CLASE DE RUMBA EN PORTACHUELO	Actividad	NO HAY RESPUESTA DE PARTE DE SECRTEATARIA DE SALUD CON APOYO DE ACTA Y PERSONA ENCARGADA EN CASA DE LA MUJER Y CONJUNTOS DE VILLA MARIA: ALBORADA REAL 2	Activ









A:	JUEVES 25 DE ABRIL	DÍA:	VIERNES 26 DE ABRIL	DÍ
ridad	CLASE DE RUMBA EN PORTACHUELO	Actividad	CONJUNTOS DE VILLA MARIA: ALBORADA REAL 2	Activ







:GISTRO FOTOGRÁFICO MENSUAL

; o subproyecto actividad física (Si no aplica colocar N.A.):	

A:		**DÍA:**		**DÍ**
idad		**Actividad**		**Activ**

(ANEXO PARA INFORME)

ACTIVIDAD FISICA: RUMBA

A:	**SABADO 06 DE ABRIL**
idad	**DIA DE LA ACTIVIDAD FISICA EN LA ESTACION DEL TREN**



A:	**SABADO 13 DE ABRIL**
idad	**CLASE DE RUMBA EN VILLA MARIA: CASAS ROJAS**



A:	**SABADO 20 DE ABRIL**

(ANEXO PARA INFORME)

ACTIVIDAD FISICA: RUMBA

ridad	**CLASE DE RUMBA EN LA GRANJA Y EN VILLA MARIA: CASA ROJAS**





A:	**SABADO 27 DE ABRIL**
ridad	**CLASE DE RUMBA EN LA GRANJA Y EN VILLA MARIA: CASA ROJAS**





(ANEXO PARA INFORME)

ACTIVIDAD FISICA: RUMBA

A:	
ridad	

DÍA:	**DOMINGO 07 DE ABRIL**
Actividad	**RUMBA CICLO VIA**
DESCANSO	
DÍA:	**DOMINGO 14 DE ABRIL**
Actividad	
DESCANSO	
DÍA:	**DOMINGO 21 DE ABRIL**

Actividad	**RUMBA CICLO VIA, CON EL PROFE JHON**
	
DÍA:	**DOMINGO 28 DE ABRIL**
Actividad	**CLASE DE RUMBA KIDS: CICLO VIA**
CAMBIO DE CLASE CON EL PROFE GIOVANNY, EL LA DICTA EL DOMINGO 28 DE ABRIL Y YO EL DOMINGO 5 DE MAYO DEL 2024	

DÍA:	
Actividad	

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

PLANEACION SEMANAL DE ACTIVIDAD FISICA EN LAS IEM Y JAC

PROYECTO: ZIPAQUIRA CIUDAD DE LOS SERVICIOS Y LAS OPORTUNIDADES	**PROGRAMA:**		**DISCIPLINA O SUBPROYECTO: ACTIVIDA**
FECHA- 01/05/2024 al 31/05/2024	**DOCENTE: ANGI VIVIANA PULIDO FARIAS**		**MES: MAYO**

OBJETIVO GENERAL: trabajar la motricidad fina y gruesa mediante bloques de ejrcicicios progresivos y movimientos ritmicos.

OBJETIVO ESPECIFICO: Implementar la planificacic actividad fisica,

N°SESION	PUNTO	DIA Y HORA	MODALIDAD	OBJETIVO DE LA SESION	ACTIVIDADES POR FACES INICIAL CENTRAL Y FINAL	RECURSOS	ESTRATEGIA METODOLOGICA
1	SECTOR: COCLIES	LUNES DE 7:00PM A 8:00PM	rumba y aerobicos	MEJORAR LA CAPACIDAD FINA Y GRUESA DE CADA UNO DE LOS USUARIOS	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** se realizan a traves de una serie de ejercicios ritmicos con secuencia que sean faciles. **FASE CENTRAL:** clase muscicalizada acompañada de diferentes rimos y bloques de aerobicos del tren inferiro y superior. **FASE FINAL**: estiramientos dinamicos	sonido, espacio libre para ensayo, equipo de trabajo y el propio cuerpo	mando directo
2	SECTOR: BARANDILLAS	MARTES DE 7:30 AM A 8:30AM	rumba y aerobicos	MEJORAR LA CAPACIDAD FINA Y GRUESA DE CADA UNO DE LOS USUARIOS	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** se realizan a traves de una serie de ejercicios ritmicos con secuencia que sean faciles. **FASE CENTRAL:** clase muscicalizada acompañada de diferentes rimos y bloques de aerobicos del tren inferiro y superior. **FASE FINAL**: estiramientos dinamicos	sonido, espacio libre para la actividad y el propio cuerpo.	mando directo

3	SECTOR: CONJUNTO FIRENZE	MARTES DE 7:00PM A 8:00PM	rumba y aerobicos	MEJORAR LA CAPACIDAD FINA Y GRUESA DE CADA UNO DE LOS USUARIOS	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** se realizan a traves de una serie de ejercicios ritmicos con secuencia que sean faciles. **FASE CENTRAL:** clase muscicalizada acompañada de diferentes rimos y bloques de aerobicos del tren inferiro y superior. **FASE FINAL**: estiramientos dinamicos	sonido, espacio libre para la actividad y el propio cuerpo.	mando directo
4	SECTOR: SAN GABIREL	MIERCOLES DE 6:50PM A 7:50PM	rumba y aerobicos	MEJORAR LA CAPACIDAD FINA Y GRUESA DE CADA UNO DE LOS USUARIOS	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** se realizan a traves de una serie de ejercicios ritmicos con secuencia que sean faciles. **FASE CENTRAL:** clase muscicalizada acompañada de diferentes rimos y bloques de aerobicos del tren inferiro y superior. **FASE FINAL**: estiramientos dinamicos	sonido, espacio libre para la actividad y el propio cuerpo	mando directo
5	SECTOR: SAN MIGUEL	MIERCOLES DE 815PM A 9:15PM	rumba y aerobicos	MEJORAR LA CAPACIDAD FINA Y GRUESA DE CADA UNO DE LOS USUARIOS	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** se realizan a traves de una serie de ejercicios ritmicos con secuencia que sean faciles. **FASE CENTRAL:** clase muscicalizada acompañada de diferentes rimos y bloques de aerobicos del tren inferiro y superior. **FASE FINAL**: estiramientos dinamicos	sonido, espacio libre para ensayo, equipo de trabajo y el propio cuerpo	mando directo
6	SECTOR: PORTACHUELO	JUEVES DE 7:00PM A 8:00PM	rumba y aerobicos	MEJORAR LA CAPACIDAD FINA Y GRUESA DE CADA UNO DE LOS USUARIOS	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** se realizan a traves de una serie de ejercicios ritmicos con secuencia que sean faciles. **FASE CENTRAL:** clase muscicalizada acompañada de diferentes rimos y bloques de aerobicos del tren inferiro y superior. **FASE FINAL**: estiramientos dinamicos	sonido, tarima, apoyo de equipo muevete por tu bienestar, microfono, espacio libre, asistencia de las personas y el propio cuerpo e hidratacion	mando directo

7	SECTOR: CONJUNTO ALBORADA REAL 7:00PM A 8:00PM	VIERNES DE 7:00PM A 8:00PM	rumba y aerobicos	MEJORAR LA CAPACIDAD FINA Y GRUESA DE CADA UNO DE LOS USUARIOS	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** se realizan a traves de una serie de ejercicios ritmicos con secuencia que sean faciles. **FASE CENTRAL:** clase muscicalizada acompañada de diferentes rimos y bloques de aerobicos del tren inferiro y superior. **FASE FINAL**: estiramientos dinamicos	sonido, espacio libre para ensayo, equipo de trabajo y el propio cuerpo	mando directo
8	SECTOR: LA GRANJA	SABADOS DE 7:50AM A 8:50AM	rumba y aerobicos	MEJORAR LA CAPACIDAD FINA Y GRUESA DE CADA UNO DE LOS USUARIOS	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** se realizan a traves de una serie de ejercicios ritmicos con secuencia que sean faciles. **FASE CENTRAL:** clase muscicalizada acompañada de diferentes rimos y bloques de aerobicos del tren inferiro y superior. **FASE FINAL**: estiramientos dinamicos	sonido, espacio libre para ensayo, equipo de trabajo y el propio cuerpo	mando directo
9	SECTOR: VILLA MARIA (CASAS ROJAS)	SABADOS DE 9:10AM A 10:10AM	rumba y aerobicos	MEJORAR LA CAPACIDAD FINA Y GRUESA DE CADA UNO DE LOS USUARIOS	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** se realizan a traves de una serie de ejercicios ritmicos con secuencia que sean faciles. **FASE CENTRAL:** clase muscicalizada acompañada de diferentes rimos y bloques de aerobicos del tren inferiro y superior. **FASE FINAL**: estiramientos dinamicos	sonido, espacio libre para la actividad y el propio cuerpo.	mando directo
FIRMA DEL FORMADOR: Viviana Pulido					**REVISADO O REVISADO POR COORDIANDOR O PROMOTOR:**		

DF FISICA
ɔn de las sesiones para la
VOLUMEN
5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 45 min de fase central/ 5 min de fase final
5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 45 min de fase central/ 5 min de fase final

5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 45 min de fase central/ 5 min de fase final
5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 45 min de fase central/ 5 min de fase final
5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 45 min de fase central/ 5 min de fase final
5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 45 min de fase central/ 5 min de fase final

5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 45 min de fase central/ 5 min de fase final
5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 45 min de fase central/ 5 min de fase final
5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 45 min de fase central/ 5 min de fase final

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

PLANEACION SEMANAL DE ACTIVIDAD FISICA EN LAS IEM Y JAC

PROYECTO: ZIPAQUIRA CIUDAD DE LOS SERVICIOS Y LAS OPORTUNIDADES	**PROGRAMA:**		**DISCIPLINA O SUBPROYECTO: ACTIVIDA**
FECHA- 01/05/2024 al 31/05/2024	**DOCENTE: ANGI VIVIANA PULIDO FARIAS**		**MES: MAYO**

OBJETIVO GENERAL: Celebrar el dia de la madre junto a todas las personas que participan de las clases, en su respectivo sector.

OBJETIVO ESPECIFICO: Implementar la planificacio actividad fisica,

N°SESION	PUNTO	DIA Y HORA	MODALIDAD	OBJETIVO DE LA SESION	ACTIVIDADES POR FACES INICIAL CENTRAL Y FINAL	RECURSOS	ESTRATEGIA METODOLOGICA
1	SECTOR: COCLIES	LUNES DE 7:00PM A 8:00PM	rumba dia de la madre y compartir	BRINDAR UNA CLASE MUSICALIZADA EN CELEBRACION DEL DIA DE LA MADRE	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** juego casa inquilino **FASE CENTRAL**: ritmos antoguos colombianos **FASE FINAL:** estiramiento dinamico	decoracion, sonido, escenario para la ejecucion de la clase, y el propio cuerpo.	estructuras corporales simples
2	SECTOR: BARANDILLAS	MARTES DE 7:30 AM A 8:30AM	rumba dia de la madre y compartir	BRINDAR UNA CLASE MUSICALIZADA EN CELEBRACION DEL DIA DE LA MADRE	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** juego casa inquilino **FASE CENTRAL**: ritmos antoguos colombianos **FASE FINAL:** estiramiento dinamico	decoracion, sonido, escenario para la ejecucion de la clase, y el propio cuerpo.	estructuras corporales simples
3	SECTOR: CONJUNTO FIRENZE	MARTES DE 7:00PM A 8:00PM	rumba dia de la madre y compartir	BRINDAR UNA CLASE MUSICALIZADA EN CELEBRACION DEL DIA DE LA MADRE	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** juego casa inquilino **FASE CENTRAL**: ritmos antoguos colombianos **FASE FINAL:** estiramiento dinamico	decoracion, sonido, escenario para la ejecucion de la clase, y el propio cuerpo.	estructuras corporales simples
4	SECTOR: SAN GABIREL	MIERCOLES DE 6:50PM A 7:50PM	rumba dia de la madre y compartir	BRINDAR UNA CLASE MUSICALIZADA EN CELEBRACION DEL DIA DE LA MADRE	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** juego casa inquilino **FASE CENTRAL**: ritmos antoguos colombianos **FASE FINAL:** estiramiento dinamico	decoracion, sonido, escenario para la ejecucion de la clase, y el propio cuerpo.	estructuras corporales simples
5	SECTOR: SAN MIGUEL	MIERCOLES DE 815PM A 9:15PM	rumba dia de la madre y compartir	BRINDAR UNA CLASE MUSICALIZADA EN CELEBRACION DEL DIA DE LA MADRE	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** juego casa inquilino **FASE CENTRAL**: ritmos antoguos colombianos **FASE FINAL:** estiramiento dinamico	decoracion, sonido, escenario para la ejecucion de la clase, y el propio cuerpo.	estructuras corporales simples
6	SECTOR: PORTACHUELO	JUEVES DE 7:00PM A 8:00PM	rumba dia de la madre y compartir	BRINDAR UNA CLASE MUSICALIZADA EN CELEBRACION DEL DIA DE LA MADRE	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** juego casa inquilino **FASE CENTRAL**: ritmos antoguos colombianos **FASE FINAL:** estiramiento dinamico	decoracion, sonido, escenario para la ejecucion de la clase, y el propio cuerpo.	estructuras corporales simples

7	SECTOR: CONJUNTO ALBORADA REAL 7:00PM A 8:00PM	VIERNES DE 7:00PM A 8:00PM	rumba dia de la madre y compartir	BRINDAR UNA CLASE MUSICALIZADA EN CELEBRACION DEL DIA DE LA MADRE	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** juego casa inquilino **FASE CENTRAL**: ritmos antoguos colombianos **FASE FINAL:** estiramiento dinamico	decoracion, sonido, escenario para la ejecucion de la clase, y el propio cuerpo.	estructuras corporales simples
8	SECTOR: LA GRANJA	VIERNES DE 7:00PM A 8:00PM	rumba dia de la madre y compartir	BRINDAR UNA CLASE MUSICALIZADA EN CELEBRACION DEL DIA DE LA MADRE	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** juego casa inquilino **FASE CENTRAL**: ritmos antoguos colombianos **FASE FINAL:** estiramiento dinamico	decoracion, sonido, escenario para la ejecucion de la clase, y el propio cuerpo.	estructuras corporales simples
9	SECTOR: VILLA MARIA (CASAS ROJAS)	SABADOS DE 7:50AM A 8:50AM	rumba dia de la madre y compartir	BRINDAR UNA CLASE MUSICALIZADA EN CELEBRACION DEL DIA DE LA MADRE	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** juego casa inquilino **FASE CENTRAL**: ritmos antoguos colombianos **FASE FINAL:** estiramiento dinamico	decoracion, sonido, escenario para la ejecucion de la clase, y el propio cuerpo.	estructuras corporales simples
FIRMA DEL FORMADOR: Viviana Pulido					**REVISADO O REVISADO POR COORDIANDOR O PROMOTOR:**		

DF FISICA

ɔn de las sesiones para la

VOLUMEN
5 min de mobilidad articular/ 15 min de calentamiento/ 30 min de fase central/ 5 min de fase final
6 min de mobilidad articular/ 15 min de calentamiento/ 30 min de fase central/ 5 min de fase final
7 min de mobilidad articular/ 15 min de calentamiento/ 30 min de fase central/ 5 min de fase final
8 min de mobilidad articular/ 15 min de calentamiento/ 30 min de fase central/ 5 min de fase final
9 min de mobilidad articular/ 15 min de calentamiento/ 30 min de fase central/ 5 min de fase final
10 min de mobilidad articular/ 15 min de calentamiento/ 30 min de fase central/ 5 min de fase final

11 min de mobilidad articular/ 15 min de calentamiento/ 30 min de fase central/ 5 min de fase final
12 min de mobilidad articular/ 15 min de calentamiento/ 30 min de fase central/ 5 min de fase final
13 min de mobilidad articular/ 15 min de calentamiento/ 30 min de fase central/ 5 min de fase final

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

PLANEACION SEMANAL DE ACTIVIDAD FISICA EN LAS IEM Y JAC

PROYECTO: ZIPAQUIRA CIUDAD DE LOS SERVICIOS Y LAS OPORTUNIDADES	**PROGRAMA:**		**DISCIPLINA O SUBPROYECTO: ACTIVIDA**
FECHA- 01/05/2024 al 31/05/2024	**DOCENTE: ANGI VIVIANA PULIDO FARIAS**		**MES: MAYO**

OBJETIVO GENERAL: Mejorar la resistencia aerobica mediante una sesion de boby combat y bloques de aerobicos musicalizados.

OBJETIVO ESPECIFICO: Implementar la planificacio actividad fisica.

N°SESION	PUNTO	DIA Y HORA	MODALIDAD	OBJETIVO DE LA SESION	ACTIVIDADES POR FACES INICIAL CENTRAL Y FINAL	RECURSOS	ESTRATEGIA METODOLOGICA
1	SECTOR: COCLIES	LUNES DE 7:00PM A 8:00PM	aerobicos nivel 1 y body combat	Enseñar las dos modalidades desde la base	**MOBILIDAD ARTICULAR**: ejercicios donde se trabajen el tren superior e inferior al tiempo **CALENTAMIENTO:** ejercicio donde 1 es caminar y 2 trotar **FASE CENTRAL**: se iniciara con los aerobicos y la clase de body combat: en esta se explicara las base de esta modalidad. **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos activos .	sonido, escenario para la ejecucion de la clase, palo de escoba y el propio cuerpo.	estructuras corporales simples
2	SECTOR: BARANDILLAS	MARTES DE 7:30 AM A 8:30AM	aeroibocos + funcional y body combat	Mejorar la fuerza y potencia.	**MOBILIDAD ARTICULAR**: aerobico musicalizado de mobilidad **CALENTAMIENTO:** ejercicio donde 2 es trotar r y 3 correr. **FASE CENTRAL**: se re realiza una combinacion entre lo aerobico con lo funcional y y la clase de body combat: en esta se explicara las base de esta modalidad. **FASE FINAL:** estiramiento acompañado de movimientos ritmicos.	sonido, escenario para la ejecucion de la clase, botellas de arena o agua pequeñas y el propio cuerpo.	estructuras corporales simples y complejas
3	SECTOR: CONJUNTO FIRENZE	MARTES DE 7:00PM A 8:00PM	aeroibocos + funcional y body combat	Mejorar la fuerza y potencia.	**MOBILIDAD ARTICULAR**: aerobico musicalizado de mobilidad **CALENTAMIENTO:** ejercicio donde 2 es trotar r y 3 correr. **FASE CENTRAL**: se re realiza una combinacion entre lo aerobico con lo funcional y y la clase de body combat: en esta se explicara las base de esta modalidad. **FASE FINAL:** estiramiento acompañado de movimientos ritmicos.	sonido, escenario para la ejecucion de la clase, palo de escoba y el propio cuerpo.	estructuras corporales simples y complejas

4	SECTOR: SAN GABIREL	MIERCOLES DE 6:50PM A 7:50PM	aeroibocos nivel 1 y body combat	Enseñar las dos modalidades desde la base	**MOBILIDAD ARTICULAR**: ejercicios donde se trabajen el tren superior e inferior al tiempo **CALENTAMIENTO:** ejercicio donde 1 es caminar y 2 trotar **FASE CENTRAL**: se iniciara con los aerobicos y la clase de body combat: en esta se explicara las base de esta modalidad. **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos activos .	sonido,escenario para la ejecucion de la clase, botellas de arena o agua pequeñas y el propio cuerpo	estructuras corporales simples
5	SECTOR: SAN MIGUEL	MIERCOLES DE 815PM A 9:15PM	aeroibocos nivel 1 y body combat	Enseñar las dos modalidades desde la base	. **CALENTAMIENTO:** se realizan a traves de una serie de ejercicios ritmicos con secuencia desde lo mas facil a lo mas complejo. **FASE CENTRAL**: se re realiza una combinacion de secuencia aerobica para principiante acompañado de series de entrenamiento funcional. **FASE FINA**L: estiramiento pasivo de diferentes ejercicios por un tiempo de 10 segundos por cada uno, acompañado de musica	sonido, espacio para ejecucion de la clase, palo de escoba y el propio cuerpo	estructuras corporales simples
6	SECTOR: PORTACHUELO	JUEVES DE 7:00PM A 8:00PM	aeroibocos nivel 1 y body combat	Enseñar las dos modalidades desde la base	**MOBILIDAD ARTICULAR**: ejercicios donde se trabajen el tren superior e inferior al tiempo **CALENTAMIENTO:** ejercicio donde 1 es caminar y 2 trotar **FASE CENTRAL**: se iniciara con los aerobicos y la clase de body combat: en esta se explicara las base de esta modalidad. **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos activos .	sonido, escenario para la ejercicion de la clase, botellas de arena o agua pequeñas y el propio cuerpo	estructuras corporales simples
7	SECTOR: CONJUNTO ALBORADA REAL 7:00PM A 8:00PM	VIERNES DE 7:00PM A 8:00PM	aeroibocos +funcional y body combat	Mejorar la fuerza y potencia.	**MOBILIDAD ARTICULAR**: aerobico musicalizado de mobilidad **CALENTAMIENTO:** ejercicio donde 2 es trotar r y 3 correr. **FASE CENTRAL**: se re realiza una combinacion entre lo aerobico con lo funcional y y la clase de body combat: en esta se explicara las base de esta modalidad. **FASE FINAL:** estiramiento acompañado de movimientos ritmicos.	sonido, escenario para la ejercicion de la clase,botellas de agua o arena y el propio cuerpo	estructuras corporales simples y complejas

8	SECTOR: LA GRANJA	SABADOS DE 7:50AM A 8:50AM	aeroibocos nivel 1 y body combat	Enseñar las dos modalidades desde la base	**MOBILIDAD ARTICULAR**: ejercicios donde se trabajen el tren superior e inferior al tiempo **CALENTAMIENTO:** ejercicio donde 1 es caminar y 2 trotar **FASE CENTRAL**: se iniciara con los aerobicos y la clase de body combat: en esta se explicara las base de esta modalidad. **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos activos .	sonido, escenario para la ejercicion de la clase, botellas de agua o arena y el propio cuerpo	estructuras corporales simples
9	SECTOR: VILLA MARIA (CASAS ROJAS)	SABADOS DE 9:10AM A 10:10AM	aeroibocos nivel 1 y body combat	Enseñar las dos modalidades desde la base	**MOBILIDAD ARTICULAR**: ejercicios donde se trabajen el tren superior e inferior al tiempo **CALENTAMIENTO:** ejercicio donde 1 es caminar y 2 trotar **FASE CENTRAL**: se iniciara con los aerobicos y la clase de body combat: en esta se explicara las base de esta modalidad. **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos activos .	sonido, escenario para la ejercicion de la clase, palo de esoba el propio cuerpo.	estructuras corporales simples
FIRMA DEL FORMADOR: Viviana Pulido					**REVISADO O REVISADO POR COORDIANDOR O PROMOTOR:**		

DF FISICA

ɔn de las sesiones para la

VOLUMEN
5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 45 min de fase central/ 5 min de fase final
5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 45 min de fase central/ 5 min de fase final
5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 45 min de fase central/ 5 min de fase final

5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 45 min de fase central/ 5 min de fase final
9 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 45 min de fase central/ 5 min de fase final
5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 45 min de fase central/ 5 min de fase final
5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 45 min de fase central/ 5 min de fase final

5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 45 min de fase central/ 5 min de fase final
5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 45 min de fase central/ 5 min de fase final

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

PLANEACION SEMANAL DE ACTIVIDAD FISICA EN LAS IEM Y JAC

PROYECTO: ZIPAQUIRA CIUDAD DE LOS SERVICIOS Y LAS OPORTUNIDADES	**PROGRAMA:**		**DISCIPLINA O SUBPROYECTO: ACTIVIDA**
FECHA- 01/05/2024 al 31/05/2024	**DOCENTE: ANGI VIVIANA PULIDO FARIAS**		**MES: MAYO**

OBJETIVO GENERAL: Fortalecer los musculos mediante ejercicios de estiramientos.

OBJETIVO ESPECIFICO: Implementar la planificacio actividad fisica,

N°SESION	PUNTO	DIA Y HORA	MODALIDAD	OBJETIVO DE LA SESION	ACTIVIDADES POR FACES INICIAL CENTRAL Y FINAL	RECURSOS	ESTRATEGIA METODOLOGICA
1	SECTOR: COCLIES	LUNES DE 7:00PM A 8:00PM	clase de yoga	practica de una nueva modalidad donde lus usuarios puedan relajarse y a su vez tener una conexión consigo mismo.	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cerfalo caudal **CALENTAMIENTO:** una serie de estiramientos dinamicos **FASE CENTRAL**: se realiza clase secuaencias de ejerrcicios de mobiilidad y estiramientos, acompañado de una frecuencia de respiracion alternativa para cada tipo de ejercicio. **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos pasivo.	sonido, colchoneta, espacio libre para la actividad y el propio cuerpo.	estructuras corporales simples
2	SECTOR: BARANDILLAS	MARTES DE 7:30 AM A 8:30AM	clase de yoga	practica de una nueva modalidad donde lus usuarios puedan relajarse y a su vez tener una conexión consigo mismo.	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cerfalo caudal **CALENTAMIENTO:** una serie de estiramientos dinamicos **FASE CENTRAL**: se realiza clase secuaencias de ejerrcicios de mobiilidad y estiramientos, acompañado de una frecuencia de respiracion alternativa para cada tipo de ejercicio. **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos pasivo.	sonido, colchoneta, espacio libre para la actividad y el propio cuerpo.	estructuras corporales simples
3	SECTOR: CONJUNTO FIRENZE	MARTES DE 7:00PM A 8:00PM	clase de yoga	practica de una nueva modalidad donde lus usuarios puedan relajarse y a su vez tener una conexión consigo mismo.	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cerfalo caudal **CALENTAMIENTO:** una serie de estiramientos dinamicos **FASE CENTRAL**: se realiza clase secuaencias de ejerrcicios de mobiilidad y estiramientos, acompañado de una frecuencia de respiracion alternativa para cada tipo de ejercicio. **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos pasivo.	sonido, colchoneta, espacio libre para la actividad y el propio cuerpo.	estructuras corporales simples

4	SECTOR: SAN GABIREL	MIERCOLES DE 6:50PM A 7:50PM	clase de yoga	practica de una nueva modalidad donde lus usuarios puedan relajarse y a su vez tener una conexión consigo mismo.	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cerfalo caudal **CALENTAMIENTO:** una serie de estiramientos dinamicos **FASE CENTRAL**: se realiza clase secuaencias de ejerrcicios de mobiilidad y estiramientos, acompañado de una frecuencia de respiracion alternativa para cada tipo de ejercicio. **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos pasivo.	sonido, colchoneta, espacio libre para la actividad y el propio cuerpo.	estructuras corporales simples
5	SECTOR: SAN MIGUEL	MIERCOLES DE 815PM A 9:15PM	clase de yoga	practica de una nueva modalidad donde lus usuarios puedan relajarse y a su vez tener una conexión consigo mismo.	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cerfalo caudal **CALENTAMIENTO:** una serie de estiramientos dinamicos **FASE CENTRAL**: se realiza clase secuaencias de ejerrcicios de mobiilidad y estiramientos, acompañado de una frecuencia de respiracion alternativa para cada tipo de ejercicio. **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos pasivo.	sonido, colchoneta, espacio libre para la actividad y el propio cuerpo.	estructuras corporales simples
6	SECTOR: PORTACHUELO	JUEVES DE 7:00PM A 8:00PM	clase de yoga	practica de una nueva modalidad donde lus usuarios puedan relajarse y a su vez tener una conexión consigo mismo.	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cerfalo caudal **CALENTAMIENTO:** una serie de estiramientos dinamicos **FASE CENTRAL**: se realiza clase secuaencias de ejerrcicios de mobiilidad y estiramientos, acompañado de una frecuencia de respiracion alternativa para cada tipo de ejercicio. **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos pasivo.	sonido, colchoneta, espacio libre para la actividad y el propio cuerpo.	estructuras corporales simples
7	SECTOR: CONJUNTO ALBORADA REAL 7:00PM A 8:00PM	VIERNES DE 7:00PM A 8:00PM	clase de yoga	practica de una nueva modalidad donde lus usuarios puedan relajarse y a su vez tener una conexión consigo mismo.	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cerfalo caudal **CALENTAMIENTO:** una serie de estiramientos dinamicos **FASE CENTRAL**: se realiza clase secuaencias de ejerrcicios de mobiilidad y estiramientos, acompañado de una frecuencia de respiracion alternativa para cada tipo de ejercicio. **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos pasivo.	sonido, colchoneta, espacio libre para la actividad y el propio cuerpo.	estructuras corporales simples

8	SECTOR: LA GRANJA	VIERNES DE 7:00PM A 8:00PM	clase de yoga	practica de una nueva modalidad donde lus usuarios puedan relajarse y a su vez tener una conexión consigo mismo.	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cerfalo caudal **CALENTAMIENTO:** una serie de estiramientos dinamicos **FASE CENTRAL**: se realiza clase secuaencias de ejerrcicios de mobiilidad y estiramientos, acompañado de una frecuencia de respiracion alternativa para cada tipo de ejercicio. **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos pasivo.	sonido, colchoneta, espacio libre para la actividad y el propio cuerpo.	estructuras corporales simples
9	SECTOR: VILLA MARIA (CASAS ROJAS)	SABADOS DE 7:50AM A 8:50AM	clase de yoga	practica de una nueva modalidad donde lus usuarios puedan relajarse y a su vez tener una conexión consigo mismo.	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cerfalo caudal **CALENTAMIENTO:** una serie de estiramientos dinamicos **FASE CENTRAL**: se realiza clase secuaencias de ejerrcicios de mobiilidad y estiramientos, acompañado de una frecuencia de respiracion alternativa para cada tipo de ejercicio. **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos pasivo.	sonido, colchoneta, espacio libre para la actividad y el propio cuerpo.	estructuras corporales simples
FIRMA DEL FORMADOR: Viviana Pulido					**REVISADO O REVISADO POR COORDIANDOR O PROMOTOR:**		

DF FISICA

ɔn de las sesiones para la

VOLUMEN
5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 45 min de fase central/ 5 min de fase final
5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 45 min de fase central/ 5 min de fase final
5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 45 min de fase central/ 5 min de fase final

5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 45 min de fase central/ 5 min de fase final
9 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 45 min de fase central/ 5 min de fase final
5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 45 min de fase central/ 5 min de fase final
5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 45 min de fase central/ 5 min de fase final

5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 45 min de fase central/ 5 min de fase final
5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 45 min de fase central/ 5 min de fase final

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá | Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ESTADÍSTICAS Y RESULTADOS MENSUALES DE ACTIVIDADES CULTURALES, DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

Nombre del profesor/formador/ instructor:	Viviana Pulido	Mes:	Abril	Señale con una X según corresponda:	Cultura:_____ Deportes_____ Actividad Física:_X_

			TOTAL		1ra. INFANCIA (0 a 5 años)		INFANCIA (6 a 11 años)		ADOLESCENCIA (12 a 17 años)			JUVENTUD (18 a 28 años)			ADULTO (29 a 59 años)			ADULTO MAYOR (60 en adelante)			TOTAL		PARTICIPACIÓN EN EVENTO CULTURAL/DEPORTIVO /ACTIVIDAD FÍSICA	RE
																								D
DISCIPLINA / o ACTIVIDAD	TIPO DE POBLACIÓN	LUGAR DONDE SE DESARROLLO	Comuna	Corregimiento	Fem.	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	LGBTIQ+	Fem	Masc	LGBTIQ+	Fem	Masc	LGBTIQ+	Fem	Masc	LGBTIQ+	Centralizado	Desconcentración	NOMBRE EVENTO - LUGAR	Oro
Rumba	Convencional	Los Coclies	1	1	0	0	0	1	1	0	0	2	2	0	8	1	0	1	0	0	16	16	Coclies	
Rumba	Convencional	Rincón de Barandillas	2	1	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	24	1	0	1	0	1	32	32	Barandillas	
Rumba (conjunto Firenze)	Convencional	Seleccione	1	3	1	0	4	0	1	1	0	2	1	0	15	3	0	3	0	0	24	30	conjunto Firenze	
Rumba	Convencional	San Gabriel	2	2	0	0	4	2	0	6	0	0	1	0	5	2	0	0	0	0	15	15	San Gabriel	
Rumba (Barrio San Miguel)	Convencional	Seleccione	1	2	0	0	1	3	4	2	0	2	0	0	20	1	0	1	0	0	30	30	San Miguel	
Rumba	Convencional	Portachuelo	1	2	0	0	0	0	3	0	0	1	0	0	9	1	0	1	0	0	15	15	Portachuelo	
Rumba (conjuntos Alborada Real 2)	Convencional	Villa María	2	3	0	0	0	2	1	0	0	2	1	0	10	2	0	2	1	0	15	21	conjunto Alborada Real 2	
Rumba (Villa Maria-Casas Rojas)	Convencional	Villa María	2	2	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	5	0	0	1	1	0	17	8	Villa Maria Casas Rojas	
Rumba (La Granja)	Convencional	Seleccione	2	2	0	4	3	40	2	3	0	2	0	0	6	2	0	5	0	0	17	58	La Granja	
	Seleccione	Seleccione	0	0																	0	0		
	Seleccione	Seleccione	0	0																	0	0		
	Seleccione	Seleccione	0	0																	0	0		
	Seleccione	Seleccione	0	0																	0	0		
	Seleccione	Seleccione	0	0																	0	0		
					1	4	12	47	11	12	0	14	3	0	94	12	0	14	2	1	165	209		

TOTAL COBERTURA	227

REPORTE DE NOVEDADES

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MUNICIPAL	NUEVOS INSCRITOS EN EL MES	BENEFICIARIOS RETIRADOS EN ESTE MES	MOTIVO DE RETIRO

SULTADOS (solo aplica para deportes)							
eptal.		Nacional			Internal.		
Plata	Bronce	Oro	Plata	Bronce	Oro	Plata	Bronce

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:		DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	ACTIVIDAD FISICA		
MES:	ABRIL	HORARIO	MARTES DE: 7:00PM A 8:00PM	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	TODAS LAS EDADES	CICLO VITAL:	ADULTO
FORMADOR:	VIVIANA PÚLIDO	ESCENARIO:	SALON COMUNAL	COMUNA/BARRIO:	COCLIES

Registro de asistencia

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES
1	Elizabeth Riaño	A								A								A								A																
2	Elizabeth Sandival	A								A								A								A																
3	Erika Bermudez	A								A								A								A																
4	Luz Dary	A								A								A								A																
5	Paula Herrera	A								A								A								A																
6	Luz Evernis	A								A								A								A																
7	Tatiana Guzman	A								A								F								F																
8	Lorena Guzman	A								A								A								A																
9	Andrey Mendez									A								A								A																
10	Margarita Vargas									A								A								A																
11	Alexander Mendez																	A								A																
12	Giovanny Guzman																	A								F																
13	Maritza Jimenez																	A								A																
14	Simon Montes																									A																
15	Sandra Lopez																									A																

Convenciones diligenciamiento de asistencia						
Día no trabajado	-	Falla	F		
Asistencia	A	Retirado	R	Permiso	P

* La asistencia debe tener un soporte fotográfico diario el cual se plasmará en el formato "Registro fotográfico mensual" dispuesto para ello en el SGC de la entidad.

FIRMA FORMADOR: VIVIANA PULIDO

Vobo. SUPERVISOR:

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:		DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	ACTIVIDAD FISICA		
MES:	ABRIL	HORARIO	MARTES DE: 7:30AM A 8:30AM	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	TODAS LAS EDADES	CICLO VITAL:	ADULTO
FORMADOR:	VIVIANA PULIDO	ESCENARIO:	POLIDEPORTIVO	COMUNA/BARRIO:	BARANDILLAS

Registro de asistencia

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES
1	Miriam Donato		A								A								A									A															
2	Ingrid Gisell		A								A								A									F															
3	Johanna Arias		A								A								F									A															
4	Idaly Osorio		A								A								A									A															
5	Esperanza Mora		A								A								A									A															
6	Luz Evernis		A								A								A									A															
7	Luz Amparo		A								A								A									A															
8	Maria Castro		A								F								A									A															
9	Olivia Martinez		A								A								A									F															
10	Rosa Vargas		A								A								A									A															
11	Estela Bermudez		A								A								A									A															
12	Mery Pinzon		A								A								A									A															
13	Roxana Jimenez		A								A								A									A															
14	Andrea Marin		A								A								A									A															
15	Flor Molina		A								A								A									A															
16	Roelia Montes		F								A								F									A															
17	Sara Lopez		A								A								A									A															
18	Valentina Jimenez		A								A								A									A															
19	Lorena A.S.		A								A								A									A															
20	Jessica Risaralda		A								A								A									A															
21	Mariam Rojas		A								A								A									F															
22	Camila Latorre		A								F								A									A															
23	Angelo Rodriguez										A								A									A															
24	Jessica Dominguez										A								A									A															
25	Angelo Rodriguez										A								A									A															
26	Carolina Gomez																		A									A															
27	Elena Paz																		A									A															
28	Derlia Sandoval																		A									A															
29	Yeimmy Meta																		A									F															
30	Sofia Samudio																		A									F															
31	Alexa Samudio																		A									F															
32	Maria Lopez																		A									F															

Convenciones diligenciamiento de asistencia							
	Día no trabajado	-	Falla	F			
	Asistencia	A	Retirado	R	Permiso	P	

* La asistencia debe tener un soporte fotográfico diario el cual se plasmará en el formato "Registro fotográfico mensual" dispuesto para ello en el SGC de la entidad.

FIRMA FORMADOR: VIVIANA PULIDO

Vobo. SUPERVISOR:

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

PROYECTO:			
MES:	ABRIL	HORARIO	
FORMADOR:	VIVIANA PULIDO		

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L
	Jimmy Guzman		A							
	Lorenzo Mendigo		A							
	Patricia Salazar		A							
	Marcela Perez		A							
	Adriana Rojas		A							
	Aida Florez		A							
	Jesid Manrrique		A							
	Claudia Samundio		A							
	Katherin Ochoa		F							
	Leonor Sierra		A							
	Jhon Sanchez		A							
	AlexanderGuzman		A							
	Nahora Farias		F							
	Ximena Mendez		F							
	Luz Mila Catedra		A							
	Camilo Escobar		A							
	Camila Villarreal									
	Maritza Genesis									
	Martha Guzman									
	Diego Lorenzo									
	Laura Melano									

Convenciones diligenciamiento de asistencia				
	Día no trabajado	-	Falla	F
	Asistencia	A	Retirado	R

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEP

	DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	
MARTES DE: 7:00PM A 8:00PM	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	TODAS LAS EDADES
	ESCENARIO:	SALON DE EVENTOS

Registro de asistencia

M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M
A								A								A
A								A								F
A								A								F
A								A								F
F								A								F
A								|							F
A								A								F
A								A								F
A								A								A
A								A								A
A								F								F
A								A								F
A								A								F
A								A								A
								A								F
								A								F
																F
																F
																F
																F
																A

* La asistencia debe tener un soporte fotográfico diario el cual se plasmará en el formato "Regis

Permiso	P

FIRMA FORMADOR: VIVIANA PULIDO

ORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

ACTIVIDAD FISICA

	CICLO VITAL:	ADULTO
	COMUNA/BARRIO:	CONJUNTO FIRENZE

M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES

stro fotográfico mensual" dispuesto para ello en el SGC de la entidad.

Vobo. SUPERVISOR:

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

PROYECTO:			
MES:	ABRIL	HORARIO	
FORMADOR:	VIVIANA PULIDO		

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L
1	Carmen Osorio			A						
2	Sara Pinzon			A						
3	Rocio Murcia			A						
4	Wiliam Ramirez			A						
5	Andrea Lopez			A						
6	Libia Riaño			A						
7	Mariana Contreras			A						
8	Sebastian Pinzon			A						
9	Jeisson Pinzon			A						
10	Fredy Garnica			A						
11	Angela Constreras			A						
12	Federich Antonio			A						
13	Alejandro Sanchez			A						
14	Camila Cifuentes									
15	Jessica Lopez									

Convenciones diligenciamiento de asistencia	Día no trabajado	-	Falla	F
	Asistencia	A	Retirado	R

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEP

	DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	
MIERCOLES DE: 7:00PM A 8:00PM	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	TODAS LAS CATEGORIAS
	ESCENARIO:	POLIPODERTIVO

Registro de asistencia

M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M
	A								A							
	A								A							
	A								A							
	F								F							
	A								A							
	A								A							
	A								A							
	F								A							
	A								A							
	A								A							
	A								A							
	A								F							
	A								A							
	A								A							

* La asistencia debe tener un soporte fotográfico diario el cual se plasmará en el formato "Regi

Permiso	P

FIRMA FORMADOR: VIVIANA PULIDO

ORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

ACTIVIDAD FISICA		
	CICLO VITAL:	ADULTO
	COMUNA/BARRIO:	SAN GABRIEL

M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES
A													
|													
A													
A													
A													
A													
F													
A													
A													
A													
A													
A													
A													
A													
A													

stro fotográfico mensual" dispuesto para ello en el SGC de la entidad.

Vobo. SUPERVISOR: _____

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

PROYECTO:			
MES:	ABRIL	HORARIO	
FORMADOR:	VIVIANA PULIDO		

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M
1	Valentina Soache			A								A
2	Francisco Tomas			A								A
3	Adriana Guzman			A								A
4	Patricia Samudio			A								A
5	Rosa Camargo			A								A
6	Lina Bermudez			A								F
7	Sandra Morales			A								A
8	Lorena Alvarado			A								A
9	Lorena Pulido			A								A
10	Jessica Morales			A								A
11	Jessica Carrero			F								A
12	Catalina Chiquiza			A								A
13	Martha Alonso			A								A
14	Marcela Lopwez			A								A
15	Narisol Incapie			A								A
16	Raquel Avellanea			A								A
17	Jesusa Martinez			A								A
18	Milena Rincon			A								A
19	Mery Cseres			A								A
20	Johana Mendez			A								A
21	Gladis Salamanca											A
22	BLanca Moreno											A
23	Julian Cepeda											A
24	Maria Castiblanco											
25	Leidy Mendoza											
26	Natalia Lima											
27	Lorena Mediaeval											
28	Mrcela Torres											
29	Catalina Lizarazo											
30	Mateo Cruz											

Convenciones diligenciamiento de asistencia					
	Día no trabajado	-	Falla	F	
	Asistencia	A	Retirado	R	Permiso

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y

	DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	
VIERCOLES: 8:15PM A 9:15PM	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	TODAS LAS EDADES
	ESCENARIO:	POLIDEPORTIVO

Registro de asistencia

J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S
							A								A			
							A								A			
							A								F			
							A								A			
							A								A			
							A								A

Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

	ACTIVIDAD FISICA	
	CICLO VITAL:	ADULTO
	COMUNA/BARRIO:	SAN MIGUEL

D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES

ensual" dispuesto para ello en el SGC de la entidad.

Vobo. SUPERVISOR: _____

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

PROYECTO:			
MES:	ABRIL	HORARIO	JUEV
FORMADOR:	VIVIANA PULIDO		

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M
1	Beatriz Pena				A							
2	Jesenia Benjamin				A							
3	Marlen Chiquiza				A							
4	Laura Betancuort				A							
5	Luz Mary				A							
6	Sonia Pinilla				A							
7	Tatiana Suarez				A							
8	Melissa Barrera				A							
9	Mariam Castro											
10	Jessica Fonseca											
11	Lina Catedra											
12	Merlany Castiblanco											
13	Amanda Ttomato											
14	Jhosuel Castiblanco											
15	Pedro Cabuya											

Convenciones diligenciamiento de asistencia					
	Día no trabajado	-	Falla	F	
	Asistencia	A	Retirado	R	Permiso

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y

	DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	
ES DE: 7:00PM A 8:00PM	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	TODAS LAS EDADES
	ESCENARIO:	SALON DE EVENTOS

Registro de asistencia

J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D
A								A								A			
A								A								A			
A								A								A			
A								A								A			
A								A								A			
A								A								A			
A								A								A			
A								A								A			
A								A								A			
A								A								A			
								A								A			
																A			
																A			
																A			
																A			

* La asistencia debe tener un soporte fotográfico diario el cual se plasmará en el formato "Registro fotográfico m

	P

FIRMA FORMADOR: VIVIANA PULIDO

DE ACTIVIDAD FÍSICA

ACTIVIDAD FISICA

CICLO VITAL:	ADULTO
COMUNA/BARRIO:	ALBORADA REAL 2

OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES

ensual" dispuesto para ello en el SGC de la entidad.

Vobo. SUPERVISOR: _____

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

PROYECTO:			
MES:	ABRIL	HORARIO	JUEV
FORMADOR:	VIVIANA PULIDO		

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M
1	Luz Mary					A						
2	Natalia Cañon					A						
3	Manuela Sanchez					A						
4	Alexandra Garnica					F						
5	Lucia Castro					A						
6	Leticia Fernandez					A						
7	Matilde Alarcon					A						
8	Melendy Escobar					A						
9	Antonela Caedenas					A						
10	Melissa Suarez					A						
11	Bertha Rincon					A						
12	Fernanda Garnica					A						
13	Gerardo Bernal					A						
14	Merlina Parra					A						
15	Camilo Sosa					A						
16	Magda Sosa											
17	Khaty Carvajal											
18	Kimberly Betancourt											
19	Leydi Aguacia											
20	Liliana Mahecha											
21	Federico de Jesus											

Convenciones diligenciamiento de asistencia	Día no trabajado	-	Falla	F	
	Asistencia	A	Retirado	R	Permiso

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y

	DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	
ES DE: 7:00PM A 8:00PM	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	TODAS LAS EDADES
	ESCENARIO:	SALON DE EVENTOS

Registro de asistencia

J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S
	F								A								A	
	A								A								A	
	A								A								A	
	A								A								A	
	A								A								A	
	A								A								A	
	A								A								A	
	A								A								A	
	A								A								A	
	A								F								A	
	A								F								A	
	A								A								A	
	A								A								A	
	A								A								A	
	A								A								A	
	A								A								A	
									A								A	
									A								A	
									A								A	
									A								A	
																	A	

* La asistencia debe tener un soporte fotográfico diario el cual se plasmará en el formato "Registro fotográfico m

	P

FIRMA FORMADOR: VIVIANA PULIDO

/ DE ACTIVIDAD FÍSICA

	ACTIVIDAD FISICA	
	CICLO VITAL:	ADULTO
	COMUNA/BARRIO:	ALBORADA REAL 2

D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES

ensual" dispuesto para ello en el SGC de la entidad.

Vobo. SUPERVISOR: _____

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

PROYECTO:			
MES:	ABRIL	HORARIO	SA
FORMADOR:	VIVIANA PULIDO		

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M
1	Paola Neme						A				
2	Merlyn Cruz						F				
4	Andrea Girasol						A				
5	Soledad Mora						F				
6	Patty Dominguez						A				
8	Fernanda Garnica						A				
9	Gerardo Bernal						A				
10	Merlina Parra						A				

Convenciones diligenciamiento de asistencia					
	Día no trabajado	-	Falla	F	
	Asistencia	A	Retirado	R	Perr

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTI

	DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	
,BADO DE: 9:10AM A 10:10AM	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	TODAS LAS EDADES
	ESCENARIO:	ESCENARIO DEPORTIVO DE FUTBOL DE SALON

Registro de asistencia

M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J
			A								F						
			F								A						
			F								A						
			F								A						
			A								F						
			A								A						
			A								A						
			A								A						

* La asistencia debe tener un soporte fotográfico diario el cual se plasmará en el formato "Registro foto

niso P

FIRMA FORMADOR: VIVIANA PULIDO

IVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

ACTIVIDAD FISICA		
	CICLO VITAL:	ADULTO MAYOR
	COMUNA/BARRIO:	VILLA MARIA SECTOR CASAS ROJAS

V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES
	F										
	F										
	F										
	F										
	F										
	A										
	A										
	A										

ɔgráfico mensual" dispuesto para ello en el SGC de la entidad.

Vobo. SUPERVISOR: _____

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

PROYECTO:			
MES:	ABRIL	HORARIO	SA
FORMADOR:	VIVIANA PULIDO		

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M
1	Johana Pinzon										
2	Ricardo Gonzalez										
3	Jesus Sanchez										
4	Carmen Perez										
5	Fernando Ramirez										
6	Leonor Sanzs										
7	Martha Mendoza										
8	Lucia Zuñiga										
1	Jeferson Gonzalez										
2	Jenny Gonzalez										
3	Romer Sanchez										
4	Jesus Perez										
5	Andrey Perez										
6	Josue Sanzs										
7	Josepth Mendoza										
8	Tomas Mendoza										
9	Federico Mendoza										
10	Miguel Zuñiga										
11	Matias Zuñiga										
12	Mateo Salazar										
13	Fernando Chiquiza										
14	Dulce Maria Pilar										
15	Mauricio Vargas										
16	Felipe Gonzalez										
17	Juan David Marin										
18	Diego Terri										
19	Raul Ramirez										
20	Camilo Farias										
21	Antonio Salazar										
22	Jose Manuel Torrez										
25	Roberto Caceres Alvares										
26	Juan Felipe Guzman										
27	Jesid Blanco										
28	Andres Cordoba										

29	Endri Diaz										
30	Arturo Henandez										
31	Juan Diego Jimenez										
32	Fabian Lopez										
33	Ernesto Montes										
34	Merci Nuñez										
35	Andrea Mante										
36	Mariam Suarez										
29	Camila Pieto										
30	Pablo Ocampo										
31	Mauricio Alvarado										
32	Jeronimo Bustos										
33	Sebastian Caceres										
34	Victoria Duarte										
35	Carlos Fernandez										
36	Isaac Gutierrez										
37	David Herrera										
38	Emanuel Lima										
39	Jose Mora										
40	Samuel Ruiz										
41	Francisco Aldemar										
42	Mauricio Martinez										
43	Tomas Castro										
44	Alejandro Dorado										
45	Marc chispe										
46	Mejia Mendoza										
47	Rodrigo Rivera										
48	Andres Arango										
49	Jose Velez										
50	Samuel Colorado										

Convenciones diligenciamiento de asistencia	Día no trabajado	-	Falla	F	
	Asistencia	A	Retirado	R	Perr

48											
48											
	Convenciones diligenciamiento de asistencia	Día no trabajado						-	Falla	F	
		Asistencia						A	Retirado	R	Perr

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTI

	DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	
ABADO DE: 7:50PM A 8:50AM	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	TODAS LAS EDADES
	ESCENARIO:	ESCENARIO DEPORTIVO DE FUTBOL

Registro de asistencia

M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J
											A						
											A						
											A

* La asistencia debe tener un soporte fotográfico diario el cual se plasmará en el formato "Registro fotográ

niso P

FIRMA FORMADOR: VIVIANA PULIDO

* La asistencia debe tener un soporte fotográfico diario el cual se plasmará en el formato "Registro fotográ

niso P

FIRMA FORMADOR: _____

VAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

ACTIVIDAD FISICA		
	CICLO VITAL:	ADULTO MAYOR
	COMUNA/BARRIO:	LA GRANJA

V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES
	A										
	A										
	A										

	A										
	A										
	A										
	A										
	A										
	A										
	A										
	A										
	A										
	A										
	A										
	A										
	A										
	A										
	A										
	A										
	A										
	A										
	A										
	A										
	A										
	A										
	A										
	A										
	A										
	A										
	A										
	A										
	A										
	A										
	A										

fico mensual" dispuesto para ello en el SGC de la entidad.

Vobo. SUPERVISOR: _____

fico mensual" dispuesto para ello en el SGC de la entidad.

Vobo. SUPERVISOR: _____