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

REGISTRO FOTOGRÁFICO MENSUAL
(ANEXO PARA INFORME)

Mes:	JUNIO - JULIO	Nombre Formador o Contratista:	MARTHA CONSUELO RODRIGUEZ CHOLO	**Disciplina deportiva o cultural; o subproyecto actividad física** (Si no aplica colocar N.A.):	**N.A.**

SEMANA	DÍA:		DÍA:		DÍA:		DÍA:	20/06/2024	DÍA:	21/06/2024	DÍA:	
	Actividad		Actividad		Actividad		Actividad	YOGA	Actividad	DIA MUNDIAL DEL YOGA	Actividad	
SEMANA _1_												
SEMANA _2_	DÍA:	24/06/2024	DÍA:	25/06/2024	DÍA:	26/06/2024	DÍA:	27/06/2024	DÍA:	28/06/2024	DÍA:	29/06/2024
	Actividad	YOGA	Actividad	SPINNING	Actividad	AEROBICOS	Actividad	YOGA	Actividad	AEROBICOS	Actividad	DIA DEL PADRE
												
SEMANA _3_	DÍA:	01/07/2024	DÍA:	02/07/2024	DÍA:	03/07/2024	DÍA:	04/07/2024	DÍA:	05/07/2024	DÍA:	7/07/2024
	Actividad		Actividad	YOGA	Actividad	SPINNING	Actividad	CLASE JARDIN	Actividad	AEROBICOS	Actividad	RUMBA KID
	FESTIVO											
SEMANA _4_	DÍA:	08/07/2024	DÍA:	09/07/2024	DÍA:	10/07/2024	DÍA:	11/07/2024	DÍA:	12/07/2024	DÍA:	14/07/2024
	Actividad	YOGA	Actividad	YOGA	Actividad	AEROBICOS	Actividad	YOGA	Actividad	SPINNING	Actividad	CICLOVIA
												
SEMANA 5_	DÍA:	15/07/2024	DÍA:	16/07/2024	DÍA:	17/07/2024	DÍA:	18/07/2024	DÍA:	19/07/2024	DÍA:	
	Actividad	YOGA	Actividad	YOGA	Actividad	AEROBICOS	Actividad	YOGA	Actividad	SPINNING	Actividad	
	DIA CIVICO											

*Los días aquí relacionados deben coincidir con la planilla de asistencia de las clases para el caso de los formadores y con los informes para el caso de los demás contratista

*Registro para mantener en archivo digital

Yoga San Carlos

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

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
1	GLADYS JUNCA								Gladys Junca.																							
2	MARTHA ACOSTA								Martha Acosta																							
3	AURA CHAPARRO								Aura Chaparro.																							
4	OFELIA OLMOS								Ofelia O																							
5	ANA RODRIGUEZ								Ana Rodriguez.																							
6	GRACIELA BERNAL								Graciela Bernal.																							
7	CARMEN CANASTEROS								Carmen Canasteros																							
8	DORA CONTRERAS								Dora Contreras																							
9	ANA ELVIA GUACANEME								Ana Elvia Guacaneme																							
10	ROCIO OJEDA								Rocio Ojeda.																							
11	GLORIA AREVALO																															
12	LUZ BUITRAGO								Luz Buitrago																							
13	MARIA CARLINA GIL								Maria Carlina Gil																							
14	LUZ DARY AREVALO								Luz Dary A																							
15	CECILIA CLAVIJO								Cecilia Clavijo																							
16	MARIBEL DIAZ								Maribel Diaz																							
17	CARMEN VARGAS								Carmen Vargas																							

Powered by CamScanner

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

No.	Nombre	Firma	Firma
18	ELSA ALARCON	ELSA ALARCON	
19	AIDE BUSTOS	Aida Busto.	
20	MARIA BUITRAGO	María B	
21	MARIA ROJAS DIAS	[illegible]	
22	ANGELICA JHOANA RINCON	Angela Rincón	
23	TANIA CARVAJAL	[illegible]	
24	ELENA VERGARA	Elena Vergara	
25	ELENA SOLANO	Elena Solano	
26	MARTHA SANCHEZ		
27	ALVARO ALFONSO	Alvaro Alfonso	
28	FLOR LOPEZ	flor L P	
29	AURORA CARDENAS C	Aurora cardenas	Aurora Cárdenas
30	PATRICIA GARZON	Patricia Garzon.	
31	MYRIAM CUERVO		
32	ANGIE BUITRAGO		
33	NATHALY CHOQUE	Nathaly Choque	
34	DORA RAMIREZ	Dora Ramirez	
35	MARCELA RODRIGUEZ	Marcela Rodriguez	
36	NORHA GARCIA R	Norha Garcia	
37	MARTHA VENEGAS		

Powered by CamScanner

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Zipa Quirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

38	ANA BRICEÑO		anaBriceño
39	BLANCA RAMOS		Blanca Ramos
40			
41			
42			
43			
44			
45			
46			
47			
48			
49			
50			
51			
52			
53			
54			
55			
56			

Powered by CamScanner

yoga San Carlos

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

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
1	GLADYS JUNCA								Gladys Junca.																								
2	MARTHA ACOSTA								Martha Acosta																								
3	AURA CHAPARRO								Aura chaparro																								
4	OFELIA OLMOS								Ofelia O																								
5	ANA RODRIGUEZ								Ana Rodrig.																								
6	GRACIELA BERNAL								Graciela Bernal																								
7	CARMEN CANASTEROS								Carmen CAnasteros																								
8	DORA CONTRERAS								Dora Contreras																								
9	ANA ELVIA GUACANEME								Ana Elvia Guacaneme																								
10	ROCIO OJEDA								Rocio Ojeda																								
11	GLORIA AREVALO																																
12	LUZ BUITRAGO								Luz Buitrago																								
13	MARIA CARLINA GIL								Maria Carlina Gil																								
14	LUZ DARY AREVALO								Luz Dary A																								
15	CECILIA CLAVIJO								Cecilia Clavijo																								
16	MARIBEL DIAZ								Maribel D.																								
17	CARMEN VARGAS								Carmen V																								

Powered by CamScanner

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Zipa Quirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

18	VICTORIA QUICENO	
19	MERY ROJAS	Mery Rojas
20	GLORIA MEDINA	Gloria M.
21	MARISOL SOTO	Marisol S
22	LILIANA CEDEÑO	Liliana C.
23	MARTHA PATRICIA SANCHEZ	Martha Patricia
24	MARIA DEL SOCORRO GARZON	Maria del Socorro Garzon
25	GLORIA MEDINA	Gloria Medina
26	EDUARDO SOLIS	EDUARD.
27	SANDRA GARNICA	Sandra Garnica
28	LEIDY MORA	Leidy Mora
29	ANA D AVILA	
30	JULIANA SUAREZ	
31	JAZMIN ORTEGA	
32	BLANCA L QUINTERO	Blanca Quintero
33	LUZ NELY QUINTERO	Luz Nely Quintero
34	MARTHA MARIN MARTINES	
35	SANDRA ROMERO	Sandra Romero
36	CLEMENCIA LEON	Clemencia Leon

Powered by CamScanner

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

No.	NOMBRES Y APELLIDOS
1	MARIA ELVIRA LEON
2	MARTHA TORRES
3	MARIA CRISTINA VARGAS
4	Olga Castellanos
5	Mery Rojas
6	Rida Gómez
7	Liz Hyerum Bernal
8	Leonor Garzón
9	Angela Castillo Valenzuela
10	Rosa Sanchez
11	Patricio Lopez
12	Olga Inés Alfonso
13	Yamile Vesino
14	Rosa Solarte
15	Graciela Fandiño
16	Gladys Villamarin
17	

Powered by CamScanner

Yoga Santa Isabel

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

No.	Nombre y apellido	Firma
1	AMELIA AREVALO	Amelia Arévalo
2	OFELIA OLMOS	[illegible]
3	MARIBEL DIAS	[illegible]
4	ELENA SOLANO	Elena Solano
5	MARTHA SANCHEZ	Martha [illegible]
6	AIDE BUSTOS	
7	LUZ DARY AREVALO	[illegible]
8	BLANCA CECILIA OLAVIO	
9	CARMENZA CORREA	[illegible]
10	MARTHA ACOSTA	Martha Acosta
11	MARCELA TORRES	Marcela Torres
12	GLADYS ZABALETA	[illegible]
13	LUCIA TERESA CHAUTA	[illegible]
14	AMANDA ROJAS	Amanda R.
15	MARIA ELISA AVILA	[illegible]
16	SANDRA MENDOZA	
17	PIEDAD ROA	Piedad R.

Powered by CamScanner

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

No.	Nombre		Firma
18	YURY DUARTE		[firma]
19	ANDREZ FELIPE FORERO		Andres F
20	CAROLINA PINZON	X	CMP.
21	KAREN LORENA FAJARDO		Kaiai.
22	ALEJANDRA GARCIA	X	[firma]
23	JUAN ORTIZ		Juan Ortiz
24	HECTOR HERNANDEZ		
25	SAHILY CAMACHO		SALHY Camacho
26	MARCELA PACHON		[firma]
27	RUTH MARTINES		
28	ANGELICA GUAYASAN		[firma]
29	MARCELA GUAYASAN		[firma]
30	IVONNE RUGE		
31	RUT HIGUERA		
32	PAULA RODRIGUEZ		Paula Rodriguez
33	DANIEL ROJAS		[firma]
34	CAROLINA FORERO		[firma]
35	YAMEL ARIAS CIFUENTES		[firma]
36	ERIKA SIERRA		ERIKA

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

CARMEN LIGIA VARGAS [firma]
Patricia Lopez. [firma]

Spining

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá — Zipa Quirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	Firma
1	OSCAR SASTRE	
2	ANDREA BUITRAGO	andrea Buitrago
3	NUBIA FAJARDO	Nubia Fajardo
4	MIREYA RODRIGUEZ	Mireya Rodriguez
5	ANGELA INFANTE	
6	MARCELA INFANTE	
7	LIDA AMAYA	Lida Amaya
8	ANA GOMES	ana Gomez
9	JOHANA RINCON	[illegible]
10	CLAUDIA CORONADO	Claudia
11	ANGELA BUITRAGO	
12	ANGELICA REYES	
13	DIANA CONSUELO MORA	[illegible]
14	FRANCY GARNICA	FRANCY GARNICA
15	ADRIANA SIERRA	AdrianaS
16	TATIANA MANRIQUE	TTM.
17	SERGIO IVAN NIETO	Sergio Nieto

Marlene Castillo.

Magda Montaño Murcia [illegible]

Paola Montaño Murcia P.M.M.

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FISICA

No.	Nombre	Asistencia
18	YURY DUARTE	
19	ANDREZ FELIPE FORERO	
20	CAROLINA PINZON	X
21	KAREN LORENA FAJARDO	
22	ALEJANDRA GARCIA	X
23	JUAN ORTIZ	
24	HECTOR HERNANDEZ	
25	SAHILY CAMACHO	
26	MARCELA PACHON	
27	RUTH MARTINES	
28	ANGELICA GUAYASAN	
29	MARCELA GUAYASAN	
30	IVONNE RUGE	
31	RUT HIGUERA	
32	PAULA RODRIGUEZ	
33	DANIEL ROJAS	
34	CAROLINA FORERO	
35	YAMEL ARIAS CIFUENTES	
36	ERIKA SIERRA	

CARMEN LIGIA VARGAS
Patricia Lopez.

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Zipa Quirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

No.	Nombres y apellidos	Asistencia	Firma
1	HILDA MARTINEZ		
2	GABRIELA GARZON		
3	KAREN GONZALES		
4	LAURA JAZMIN RODRIGUEZ		
5	JUAN SEBASTIAN ORTIZ		
6	TANIA ARDILA	X	Tania Ardila
7	TATIANA ROCHA		
8	SANDRA RIVERA		
9	OMAIRA CAMELO		
10	ANGELA MARIA COLORADO		
11	DIANA MALAGON LOPEZ		
12	MARIANA CASALLAS		
13	Angelica M Santamaría		
14	Fernando Martínez	X	[illegible]
15	[illegible] Rojas		[illegible]
16	Diana F	X	
17	Valentina [illegible]	X	[illegible]
	Johanna Rojas	X	[illegible]
	Aura María Villan	X	Aura María
	[illegible] S		[illegible]

Aura Colorado

Aerobicos

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

No.	Nombres y apellidos	Firma
1	NUBIA FAJARDO	[firma]
2	DORA DIAZ	[firma]
3	FANNY NOVA	[firma]
4	MARTHA SUSA	Martha Susa
5	MARIA ALICIA R	[firma]
6	PIEDAD ROA	[firma]
7	YENNY ACOSTA	[firma]
8	LUZ BUITRAGO	
9	GLORIA ALFARO	[firma]
10	MILENA TORRES	Milena Torres
11	OLGA VALDES	Olga valdés
12	ANGELICA REYES	
13	ANGIE AVILA	
14	ANA ISABEL ESQUINAS	[firma]
15	BETY CANTO	[firma]
16	CAMILO CABALLERO	[firma]
17	FRANCY GARNICA	[firma]

Patricio Lopez [firma]

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

18	DIANA MORA	Dora Mora.
19	CARMEN LIGIA VARGAS	Carmen L. Vargas
20	ADRIANA SIERRA	Adriana Sierra
21	SONIA PRIETO	Sonia Prieto
22	EDILMA RODRIGUEZ	
23	NUBIA PRIETO	Nubia Prieto.
24	CARMEN CONTRERAS	Carmen Contreras
25	ANA RODRIGUEZ	Ana Rodrigo
26	SILVIA ESTRADA	Silvia Estrada.
27	CLAUDIA CORONADO	Claudia
28	MARCELA INFANTE	Marcela I.
29	IVON SOTELO	Ivon Sotelo
30	ROSA H GOMEZ	ROSA H G
31	MERCEDES SUAREZ	Mercedes S.
32	DANIELA DIAS	DANIELA DIAS
33	MARIA BUSTOS	Maria Bustos
34	DORA CONTRERAS	Dora Contreras
35	AURORA CARDENAS	Aura Cardenas
36	CAROLINA SALAMANCA	Carolina Sal.

Powered by CamScanner

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:	MARTHA CONSUELO RODRIGUEZ CHOLO	Mes:	JUNIO - JULIO	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	RESULTADOS (solo aplica para deportes)								
																									Deptal.			Nacional			Internal.		
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	Plata	Bronce	Oro	Plata	Bronce	Oro	Plata	Bronce
YOGA	Convencional	Unidad deportiva San Carlos	3	0											38	1					39	0										
YOGA	Convencional	Algarra III	4	0											48	2					0	50										
YOGA	Convencional	Santa Isabel El Rodeo	3	0											30						0	30										
AEROBICOS	Convencional	Unidad deportiva San Carlos	3	0											50	1					51	0										
SPINNING	Convencional	Unidad deportiva San Carlos	3	0											46	6					52	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										
	Seleccione	Seleccione	0	0																	0	0										
	Seleccione	Seleccione	0	0																	0	0										
	Seleccione	Seleccione	0	0																	0	0										
					0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	212	10	0	0	0	0	142	80										

TOTAL COBERTURA	222

REPORTE DE NOVEDADES

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

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

PLANEACIÓN SEMANAL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS IEM Y JAC

PROYECTO: Actividad física adulto	**PROGRAMA: MUÉVETE POR TU BIENESTAR**		**DISCIPLINA O SUBPROYECTO: Personas que acceden a actividad física y recreación.**
FECHA- SEMANA: 22 al 26 de Julio	**DOCENTE: MARTHA CONSUELO RODRÍGUEZ CHOLO**		**MES: Julio**

OBJETIVO GENERAL: Mejorar la condición física y emocional de los practicante**s**

OBJETIVO ESPECIFICO: Aumentar la fuerza en brazos

N°SESION	PUNTO	DIA Y HORA	MODALIDAD	OBJETIVO DE LA SESIÓN	ACTIVIDADES POR FACES INICIAL CENTRAL Y FINAL	RECURSOS	ESTRATEGIA METODOLÓGICA	VOLUMEN
1	San Carlos	Lunes 6.:30 - 7:30 AM	YOGA	Mejorar equilibrio	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Por medio de varias secuencias se organiza el saludo al sol y posturas para aumentar nuestra capacidad de equilibrio**.** **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
2	San Carlos	Lunes 7:30 - 8:30 AM	AERÓBICOS	Mejorar la resistencia y coordinación a través de coreografías sencillas.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Ejercicios de coordinación y rotación por cuatro frentes, realizo tres bloques simétricos. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, micrófono y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
3	Cultivarte	Lunes 6:00 - 7:00 PM	YOGA	Mejorar el equilibrio.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Por medio de varias secuencias se organiza el saludo al sol y posturas para aumentar nuestra capacidad de equilibrio**.** **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
4	Cultivarte	Martes 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Mejorar fuerza y equilibrio.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Asanas como la plancha y el arbol. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
5	San Carlos	Martes 6:30 - 7:30 PM	SPINNING	Recuperar fuerza a través de pedaleo redondo.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Cada 10 segundos hacemos intervalos dejando caer todo el peso del cuerpo sobre las piernas. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, bicicletas y parlante	MÉTODO: comando directo, trabajo por grupos y asignación de tareas.	INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos

6	San Carlos	Miercoles 6:30 - 7:30 AM	SPINNING	Trabajo simulando un terreno llano.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Saltos a traves de la tres posiciones y pedaleo redondo. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, bicicletas y parlante	ESTILO DE ENSEÑANZA: Enseñanza guiada y reciproca.	INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
7	San Carlos	Miercoles 7:30 - 8:30 AM	AEROBICOS	Mejorar la resistencia y coordinación a través de coreografías sencillas.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Ejercicios de coordinación y rotación por cuatro frentes, realizo tres bloques simétricos. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, microfono y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
8	Santa Isabel el Rodeo	Jueves 7:30 - 8:30 AM	YOGA	Posturas de inmersión.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Postura o asana de la vela y el pino. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
9	San Carlos	Viernes 6:30 - 7:30 AM	SPINNING	Trabajo de fuerza en ascensos (montaña).	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Se simula tres premios de montaña. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, bicicletas y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
10	San Carlos	Viernes 7:30 - 8:30 AM	AEROBICOS	Avanzar en la coordinación y las capacidades temporo espaciales.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Ejercicios de coordinación y rotación por cuatro frentes, con dos niveles: nivel 1 método de sumatoria y nivel 2 realizo tres bloques asimétricos. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, micrófono y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
OBSERVACIONES:								
FIRMA DEL FORMADOR:					**REVISADO O REVISADO POR COORDINADOR O PROMOTOR:**			

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá	**PLANEACIÓN SEMANAL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS IEM Y JAC**		
PROYECTO: Actividad física adulto	**PROGRAMA: MUÉVETE POR TU BIENESTAR**		**recreación.**

FECHA- SEMANA: 29 al 2 de Agosto			DOCENTE: MARTHA CONSUELO RODRÍGUEZ CHOLO				MES: Julio - Agosto	
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la condición física y emocional de los				**OBJETIVO ESPECIFICO:** Mejorar fuerza en piernas				
N°SESION	PUNTO	**DIA Y HORA**	**MODALIDAD**	**OBJETIVO DE LA SESIÓN**	**ACTIVIDADES POR FACES INICIAL CENTRAL Y FINAL**	**RECURSOS**	**ESTRATEGIA METODOLÓGICA**	**VOLUMEN**
11	San Carlos	Lunes 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Recuperar la movilidad de cadera a través de secuencias.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Por medio de varias secuencias se organiza el saludo al sol y posturas de torción y fortalecimiento lumbar. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante	MÉTODO: comando directo, trabajo por grupos y asignación de tareas. ESTILO DE ENSEÑANZA: Enseñanza guiada y reciproca.	INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
12	San Carlos	Lunes 7:30 - 8:30 AM	AERÓBICOS	Avanzar en la coordinación y las capacidades temporo espaciales.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Ejercicios de coordinación y rotación por cuatro frentes, con dos niveles: nivel 1 método de sumatoria y nivel 2 realizo tres bloques asimétricos. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, micrófono y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
13	Cultivarte	Lunes 6:00 - 7:00 PM	YOGA	Aumentar la fuerza de tren superior en especial las manos.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Posturas de plancha y plancha invertida, para el aumento de fuerza en las manos. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música ,mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
14	Cultivarte	Martes 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Mejorar la coordinación, la fuerza en tren superior por medio de asanas que involucren brazos.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Por medio de varias secuencias se organiza las posturas de fuerza. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
15	San Carlos	Martes 6:30 - 7:30 PM	SPINNING	Mejorar la cadencia y el ritmo del pedaleo.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Trabajo de fondo o llano con cadencias moderadas y regulares, últimos de minutos de la clase 3 intervalos de 30 segundos, con 1 minuto de recuperación, por cada intervalo. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, bicicletas y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
16	San Carlos	Miercoles 6:30 - 7:30 AM	SPINNING	Intervalos de fuerza y de velocidad	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Llevar la frecuencia cardiaca al maximo y su recuperación que sea pronta. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, bicicletas y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos

17	San Carlos	Miercoles 7:30 - 8:30 AM	AERÓBICOS	Mejorar memoria y coordinación.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Se realizan tres bloques simetricos en nivel uno y nivel dos cambios de frente y entrelaces. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, microfono y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
18	San Isabel el Rodeo	Jueves 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Posturas de torsión y flexión lateral.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Posturas o asanas basadas en torser la espina dorsal hasta su limite razonable. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
19	San Carlos	Viernes 6:30 - 7:30 AM	SPINNING	Aumentar la fuerza.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Trabajo de ascenso o montaña cadencias con cargas más elevadas y más lentas. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, bicicletas y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
20	San Carlos	Viernes 7:30 - 8:30 AM	AERÓBICOS	Mejorar la coordinación y las capacidades temporo espaciales.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Ejercicios de coordinación y rotación por cuatro frentes. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, micrófono y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
OBSERVACIONES:								
FIRMA DEL FORMADOR:					**REVISADO O REVISADO POR COORDINADOR O PROMOTOR:**			

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

PLANEACIÓN SEMANAL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS IEM Y JAC

PROYECTO: Actividad física adulto	**PROGRAMA: MUÉVETE POR TU BIENESTAR**		**recreación.**
FECHA- SEMANA: 5 al 9 de Agosto	**DOCENTE: MARTHA CONSUELO RODRÍGUEZ CHOLO**		**MES: Agosto**
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la condición física y emocional de los	**OBJETIVO ESPECIFICO:** Mejorar fuerza en piernas		

N°SESION	PUNTO	DIA Y HORA	MODALIDAD	OBJETIVO DE LA SESIÓN	ACTIVIDADES POR FACES INICIAL CENTRAL Y FINAL	RECURSOS	ESTRATEGIA METODOLÓGICA	VOLUMEN

21	San Carlos	Lunes 6.:30 - 7:30 AM	YOGA	Mejorar la fuerza en tren superior por medio de asanas que involucren brazos.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Por medio de varias secuencias se organiza las posturas de torción y primeras posturas de inmersión. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
22	San Carlos	Lunes 7:30 - 8:30 AM	AEROBICOS	Mejorar la coordinación y las capacidades temporo espaciales.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Ejercicios de coordinación y rotación por cuatro frentes. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, micrófono y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
23	Cultivarte	Lunes 6:00 - 7:00 PM	YOGA	Mejorar la fuerza en tren superior por medio de asanas que involucren brazos.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Por medio de varias secuencias se organiza las posturas de torción y primeras posturas de inmersión. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
24	Cultivarte	Martes 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Mejorar la fuerza en tren superior por medio de asanas que involucren brazos.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Por medio de varias secuencias se organiza las posturas de torción y primeras posturas de inmersión. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante	MÉTODO: comando directo, trabajo por grupos y asignación de tareas. ESTILO DE ENSEÑANZA: Enseñanza guiada y reciproca.	INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
25	San Carlos	Martes 6:30 - 7:30 PM	SPINNING	Dia de carrera o valida.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Simulando una competencia de ciclismo, se pasa por diferentes cadencias y terrenos. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, bicicletas y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
26	Santa Isabel el Rodeo	Jueves 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Mejorar la fuerza en tren superior por medio de asanas que involucren brazos.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Por medio de varias secuencias se organiza las posturas de torción y primeras posturas de inmersión. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
27	San Carlos	Viernes 6:30 - 7:30 AM	SPINNING	Dia de carrera o valida.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Simulando una competencia de ciclismo, se pasa por diferentes cadencias y terrenos. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, bicicletas y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos

28	San Carlos	Viernes 7:30 - 8:30 AM	AEROBICOS	Mejorar la coordinación y las capacidades temporo espaciales.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Ejercicios de coordinación y rotación por cuatro frentes. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, micrófono y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
OBSERVACIONES:								
FIRMA DEL FORMADOR:					**REVISADO O REVISADO POR COORDINADOR O PROMOTOR:**			

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

PLANEACIÓN SEMANAL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS IEM Y JAC

PROYECTO: Actividad física adulto	**PROGRAMA: MUÉVETE POR TU BIENESTAR**		**recreación.**
FECHA- SEMANA: 12 al 16 de Agosto	**DOCENTE: MARTHA CONSUELO RODRÍGUEZ CHOLO**		**MES: Agosto**

OBJETIVO GENERAL: Mejorar la condición física y emocional de los

OBJETIVO ESPECIFICO: Mejorar fuerza en piernas

N°SESION	PUNTO	DIA Y HORA	MODALIDAD	OBJETIVO DE LA SESIÓN	ACTIVIDADES POR FACES INICIAL CENTRAL Y FINAL	RECURSOS	ESTRATEGIA METODOLÓGICA	VOLUMEN
29	San Carlos	Lunes 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Corregir las diferentes posturas.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** A través del trabajo con bloques nos vamos a enfocar en la postura de la paloma y la vela. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
30	San Carlos	Lunes 7:30 - 8:30 AM	AERÓBICOS	Avanzar en la coordinación y las capacidades temporo espaciales.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Ejercicios de coordinación y rotación por cuatro frentes, con dos niveles: nivel 1 método de sumatoria y nivel 2 realizo tres bloques asimétricos. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, micrófono y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
31	Cultivarte	Lunes 6:00 - 7:00 PM	YOGA	Corregir las diferentes posturas.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** A través del trabajo con bloques nos vamos a enfocar en la postura de la paloma y la vela. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos

32	Cultivarte	Martes 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Implementar posturas que aumenten la fuerza de los pies y las manos.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** A traves de posturas de plancha y equilibrio cronometradas con el fin de adquirir mayor fuerza. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat, palillos y parlante	MÉTODO: comando directo, trabajo por grupos y asignación de tareas. ESTILO DE ENSEÑANZA: Enseñanza guiada y reciproca.	INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
33	San Carlos	Martes 6:30 - 7:30 PM	SPINNING	Trabajo en terreno llano y ligero ascenso.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Cadencias elevadas y aumento de cargas ligeras. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, bicicleta y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
34	San Carlos	Miercoles 6:30 - 7:30 AM	AERÓBICOS	Avanzar en la coordinación y las capacidades temporo espaciales.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Ejercicios de coordinación y rotación por cuatro frentes, con dos niveles: nivel 1 método de sumatoria y nivel 2 realizo tres bloques asimétricos. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, micrófono y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
35	San Carlos	Miercoles 7:30 - 8:30 AM	AERÓBICOS	Avanzar en la coordinación y las capacidades temporo espaciales.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Ejercicios de coordinación y rotación por cuatro frentes, con dos niveles: nivel 1 método de sumatoria y nivel 2 realizo tres bloques asimétricos. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, micrófono y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
36	Santa Isabel el Rodeo	Jueves 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Implementar posturas que aumenten la fuerza de los pies y las manos.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** A traves de posturas de plancha y equilibrio cronometradas con el fin de adquirir mayor fuerza. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat, palillos y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
37	San Carlos	Viernes 6:30 - 7:30 AM	SPINNING	Trabajo en terreno llano y ligero ascenso.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Cadencias elevadas y aumento de cargas ligeras. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, bicicleta y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
38	San Carlos	Viernes 7:30 - 8:30 AM	AERÓBICOS	Avanzar en la coordinación y las capacidades temporo espaciales.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Ejercicios de coordinación y rotación por cuatro frentes, con dos niveles: nivel 1 método de sumatoria y nivel 2 realizo tres bloques asimétricos. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, micrófono y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos

OBSERVACIONES:			
FIRMA DEL FORMADOR:	**REVISADO O REVISADO POR COORDINADOR O PROMOTOR:**		