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

REGISTRO FOTOGRÁFICO MENSUAL
(ANEXO PARA INFORME)

Mes:	AGOSTO - SEPTIEMBRE	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:		DÍA:	24/08/2024	DÍA:	25/08/2024
	Actividad		Actividad		Actividad		Actividad		Actividad	DESFILE MARTIRES ZIPAQUIREÑOS	Actividad	CARRERA ATLETICA
SEMANA _1_												
	DÍA:	26/08/2024	DÍA:	27/08/2024	DÍA:	28/08/2024	DÍA:	29/08/2024	DÍA:	30/08/2024	DÍA:	
	Actividad	AEROBICOS	Actividad	SPINNING	Actividad	AEROBICOS	Actividad	YOGA	Actividad	SPINNING	Actividad	
SEMANA _2_												
	DÍA:	02/09/2024	DÍA:	03/09/2024	DÍA:	04/09/2024	DÍA:	05/09/2024	DÍA:	06/09/2024	DÍA:	7/09/2024
	Actividad	AEROBICOS	Actividad	YOGA	Actividad	AEROBICOS	Actividad	YOGA	Actividad	AEROBICOS	Actividad	APOYO S. SALUD
SEMANA _3_												
	DÍA:	09/09/2024	DÍA:	10/09/2024	DÍA:	11/09/2024	DÍA:	12/09/2024	DÍA:	13/09/2024	DÍA:	
	Actividad	YOGA	Actividad	YOGA	Actividad	SPINNING	Actividad	YOGA	Actividad	SPINNING	Actividad	
SEMANA _4_												
	DÍA:	16/09/2024	DÍA:	17/09/2024	DÍA:	18/09/2024	DÍA:	19/09/2024	DÍA:	20/09/2024	DÍA:	
	Actividad	YOGA	Actividad	YOGA	Actividad	AEROBICOS	Actividad	YOGA	Actividad	AEROBICOS	Actividad	
SEMANA _5_												
	DÍA:	23/09/2024	DÍA:		DÍA:		DÍA:		DÍA:		DÍA:	
	Actividad	AEROBICOS	Actividad		Actividad		Actividad		Actividad		Actividad	
SEMANA _6_												

*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 contrati *Registro para mantener en archivo digital

4oga San Carlos

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:	ACTIVIDAD FISICA	DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	YOGA SAN CARLOS
MES:	AGOSTO-SEPTIEMBRE	HORARIO: 8:30 - 9:30 AM	CATEGORIA (Si No Aplica colocar N.A.): N.A.
FORMADOR:	MARTHA CONSUELO RODRIGUEZ CHICO	ESCENARIO: HANGAR O CAMPA	CICLO VITAL:
			COMUNA/BARRIO: SAN CARLOS

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	Registro de asistencia							OBSERVACIONES							OBSERVACIONES							OBSERVACIONES							OBSERVACIONES							OBSERVACIONES
		L	M	M	J	V	S	D		L	M	M	J	V	S	D		L	M	M	J	V	S	D		L	M	M	J	V	S	D		L	M	M	J	V	S	D	
1	GLADYS JUNCA								Gladys Junca																														
2	MARTHA ACOSTA								Martha Acosta																														
3	AURA CHAPARRO								Aura Chaparro																														
4	OFELIA OLMOS																																						
5	ANA RODRIGUEZ								Ana Rodriguez																														
6	GRACIELA BERNAL																																						
7	CARMEN CANASTEROS																																						
8	DORA CONTRERAS								Dora Contreras																														
9	ANA ELVIA GUACANEME								Ana Elvia Gu																														
10	ROCIO OJEDA																																						
11	GLORIA AREVALO																																						
12	LUZ BUITRAGO								Luz Mar.																														
13	MARIA CARLINA GIL								Maria Carm.																														
14	LUZ DARY AREVALO								Luz Dary Clavijo																														
15	CECILIA CLAVIJO								Cecilia																														
16	MARIBEL DIAZ								Maria Diaz																														
17	CARMEN VARGAS								Carmen Vargas																														

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

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

18	ELSA ALARCON	Elsa Alarcon
19	AIDE BUSTOS	Aide Busto
20	MARIA BUITRAGO	Maria Buitrago
21	MARIA ROJAS DIAS	Maria Rojas
22	ANGEUCA JHOANA RINCON	Angelica [illegible]
23	TANIA CARVAJAL	Tatiana Carvajal
24	ELENA VERGARA	[illegible]
25	ELENA SOLANO	Elena Solano
26	MARTHA SANCHEZ	Martha S
27	ALVARO ALFONSO	Alvaro Alfonso
28	FLOR LOPEZ	Flor Lopez
29	AURORA CARDENAS C	Aurora Cardenas
30	PATRICIA GARZON	P.G.P.
31	MYRIAM CUERVO	
32	ANGIE BUITRAGO	
33	NATHALY CHOQUE	Nathaly Choque.
34	DORA RAMIREZ	[illegible]
35	MARCELA RODRIGUEZ	Marcela Rodri.
36	NORHA GARCIA R	
37	MARTHA VENEGAS	

PM-FT-0402-02 Vers. 03

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

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

38	ANA BRICEÑO	
39	BLANCA RAMOS	
40	ELIZABETH LOPEZ	Elizabeth López
41	PATRICIA LOPEZ	Patricia lopez.
42	SONIA P VEGA	
43	ROYMAN PCHECO	[signature]
44		
45		
46		
47		
48		
49		
50		
51		
52		
53		
54		
55		
56		

Convenciones diligenciamiento de asistencia: Día no trabajado | - Falla | 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: ____________ Vobo. SUPERVISOR: ____________

Yoga Cultivarte

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Zipa Quirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

	ACTIVIDAD FÍSICA		DISCIPLINA O COMPONENTE	YOGA CULTIVARTE	
	MODALIDAD: SEDENTARIO	HORARIO:	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	N.A.	CICLO VITAL:
	MARTHA CONSUELO ROMERO MEDINA		ESCENARIO	CULTIVARTE	COMUNA/BARRIO

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	Registro de asistencia																													
		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	PAULA N VEGA L																															
2	OLGA SEGURA																															
3	DAYRA SOLANO																															
4	VALBINA BUITRAGO																															
5	MA EUGENIA RODRIGUEZ																															
6	DERLY CASTALLANOS																															
7	VICTORIA MARTINEZ																															
8	LADY HERNANDEZ																															
9	MONICA LUQUE																															
10	ALBA INES ALFONSO																															
11	CONSUELO SANDOBAL																															
12	VICTORIA MARTINEZ																															
13	MARIA FANDIÑO																															
14	ANDREA SANCHEZ																															
15	CLEMA CAMARGO																															
16	LEONARDO GALVIS																															
17	MIREYA BERNAL																															

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

18	VICTORIA QUICENO	
19	MERY ROJAS	
20	GLORIA MEDINA	
21	MARISOL SOTO	
22	LILIANA CEDEÑO	
23	MARTHA PATRICIA SANCHEZ	
24	MARIA DEL SOCORRO GARZON	
25	GLORIA MEDINA	
26	EDUARDO SOLIS	
27	SANDRA GARNICA	
28	LEIDY MORA	
29	ANA D AVILA	
30	JULIANA SUAREZ	
31	JAZMIN ORTEGA	
32	BLANCA L QUINTERO	
33	LUZ NELY QUINTERO	
34	MARTHA MARIN MARTINES	
35	SANDRA ROMERO	
36	CLEMENCIA LEON	

Convenciones diligenciamiento de asistencia						
	Día no trabajado	-	Falla			
	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: Vobo. SUPERVISOR:

PM-FT-0402-02 Vers. 03

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO: ACTIVIDAD FISICA

MES: AGOSTO-SEPTIEMBRE | HORARIO: 6:00 - 7:00 PM / 6:30 - 7:30 AM | DISCIPLINA O SUBPROYECTO: YOGA CULTIVARTE

FORMADOR: MARTHA CONSUELO RODRIGUEZ CHOLO | CATEGORIA (Si No Aplica colocar N.A.): N.A. | CICLO VITAL:

ESCENARIO: CULTIVARTE | COMUNA/BARRIO: ALGARRA III

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	MARIA ELVIRA LEON																																								
2	MARTHA TORRES								Martha Torres																																
3	MARIA CRISTINA VARGAS								Maria Cristina Vargas																																
4	OLGA GUALTERO								Olga G.																																
5	AIDA GOMES								Aida Gomez																																
6	MYRIAM CUERVO																																								
7	LEANDRO GARZON								[illegible]																																
8	ANGELA CASTILLO VELANDIA								[illegible]																																
9	ROCIO GOMEZ								[illegible]																																
10	PATRICIA LOPEZ								Patricia Lopez																																
11	ALBA INES ALFONSO																																								
12	YAMILE VERANO								Yamile Verano																																
13	ROSA SALAMANCA-								[illegible]																																
14	GRACIELA FALDIÑO								Graciela Faldiño																																
15	GLADYS VILLAMARIN								Gladys Villamarin																																
16	LUZ MYRIAM CUERVO								[illegible]																																
17	MARTHA FORERO								Martha Forero																																

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

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

No.	Nombre	Firma
18	SANDRA PATRICIA GOMES	
19	Sofia Castañeda	[signature]
20	Edilma Figueroa	[signature]
21	Luz M. Soraire	[signature]
22	[illegible] Gutierrez	[signature]
23	[illegible] V. Rodriguez	[signature]
24	Mercedes Gamboa	[signature]
25	Sandra Nayo	[signature]
26	Sonia E. Cabrera	[signature]
27	Helena Camargo	[signature]
28	Rosa Rojas	[signature]
29	Erika López	[signature]
30	[illegible] López	[signature]
31	Hilario Aguilera	[signature]
32	Maria Consuelo Castillo	[signature]
33	Gladys Villanova	[signature]
34	Rosa Tacha	[signature]
35	Piedad Roa	[signature]
36	Vilma Jovana Gomez	[signature]

Convenciones diligenciamiento de asistencia					
Día no trabajado	-	Falla			
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: ____________________

Vobo. SUPERVISOR: ____________________

Yoga Santa Isabel

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:	ACTIVIDAD FÍSICA		DISCIPLINA O SUBPROYECTO:		HORA SANTA ISABEL	
MES:	AGOSTO-SEPTIEMBRE	HORARIO:	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	N.A.	CICLO VITAL:	SANTA ISABEL EL PUEBLO
FORMADOR:	MARTHA LEONCELLO RODRIGUEZ CHICO		ENTRENADOR:	SALÓN COMUNAL	COMUNA/BARRIO:	

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	AMELIA AREVALO																																
2	OFELIA OLMOS																																
3	MARIBEL DIAS																																
4	ELENA SOLANO																																
5	MARTHA SANCHEZ																																
6	AIDE BUSTOS																																
7	LUZ DARY AREVALO																																
8	BLANCA CECILIA CLAVIJO																																
9	CARMENZA CORREA																																
10	MARTHA ACOSTA																																
11	MARCELA TORRES																																
12	GLADYS ZABALETA																																
13	LUCIA TERESA CHAUTA																																
14	AMANDA ROJAS																																
15	MARIA ELISA AVILA																																
16	SANDRA MENDOZA																																
17	PIEDAD ROA																																

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

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

18	EDILMA RODRIGUEZ	Edilma Rau.	
19	JAHANA RINCON	Jhoana Rincón	
20	ANGELA INFANTE	angela Inf.	
21	JHOANA MORA	Jhom M.	
22	GLORIA VENEGAS	Gloria B.	
23	ISABEL SUAREZ	Isabel suarez.	
24	ELSA ALARCON	Elsa A.	
25	PATRICIA LOPEZ	Padrun	
26	MARTHA FETECUA		
27	GLORIA I QUINTANA	[illegible]	
28	Berenice Martin	Bern...	
29	Martha Isabel Venegas	[illegible]	3112008280
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			

Convenciones diligenciamiento de asistencia	Dia no trabajado	-	Falta		
	Asistencia	A	Retirado	R	Permiso

* 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: ____________ Vobo. SUPERVISOR: ____________

Aerobicos 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	1	OBSERVACIONES
1	NUBIA FAJARDO		Nubia fajardo
2	DORA DIAZ		[illegible]
3	FANY NOVA		Fany Nova
4	MARTHA SUSA		Martha susa
5	MARIA ALICIA R		
6	PIEDAD ROA		Piedad Roa
7	YENNY ACOSTA		Yenny Acosta
8	LUZ BUITRAGO	X	Luz Buitrago
9	GLORIA ALFARO		[illegible]
10	MILENA TORRES	X	[illegible]
11	OLGA VALDES		Olga Valdes
12	ANGELICA REYES		Angela [illegible]
13	ANGIE AVILA		angie Avila
14	ANA ISABEL ESQUINAS		A.I. Esquinas
15	BETY CANTO		Bety Canto
16	CAMILO CABALLERO		
17	FRANCY GARNICA		Francy Garnica

* Gloria Vanegas
Franla Cuper. X

FM-IT-04-02 Vers. 06

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	Diana Mo
19	CARMEN LIGIA VARGAS	Carmenligalla
20	ADRIANA SIERRA	Adriana Sier.
21	SONIA PRIETO	Sonia P. de
22	EDILMA RODRIGUEZ	ERR
23	NUBIA PRIETO	Nubia Prieto
24	CARMEN CONTRERAS	
25	ANA RODRIGUEZ	
26	SILVIA ESTRADA	Silvia Estra.
27	CLAUDIA CORONADO	
28	MARCELA INFANTE	
29	IVON SOTELO	Ivon Sotel.
30	ROSA H GOMEZ	ROSA
31	MERCEDES SUAREZ	Mercedes
32	DANIELA DIAS	Daniela Dias
33	MARIA BUSTOS	Maria B.
34	DORA CONTRERAS	Dora Contreras
35	AURORA CARDENAS	Aurora Cárden
36	CAROLINA SALAMANCA	Carolina Salam

Convencionismo diligenciamiento de asistencia					
	Día no trabajado	-	Falla		
	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: _____ Visto SUPERVISOR: _____

PS-FT-04G2-02 Vers. 03

Patricia Garzón
RICHARD ELENA ROA

![Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá | Alcaldía de Zipaquirá]

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:	ACTIVIDAD FISICA	DISCIPLINA O SUBPROYECTO:		AEROBICOS	
MES: AGOSTO-SEPTIEMBRE	HORARIO: 7:30 - 8:30 AM	CATEGORIA (Si No Aplica colocar N.A.)	N.A.	CICLO VITAL:	
FORMADOR: MARTHA CONSUELO RODRIGUEZ CHOLO		ESCENARIO:	HANGAR O CARPA	COMUNA/BARRIO:	SAN CARLOS

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	ANA BEATRIZ GOMEZ								[illegible]																																
2	JOHANA RINCON								[illegible]																																
3	ALBA CECILIA LOPEZ								[illegible]																																
4	CAROLINA MENDEZ								[illegible]																																
5	ANA BRICEÑO								Ana briceño																																
6	LIZ SALAMANCA								Li																																
7	ANGELA INFANTE								[illegible]																																
8	CONSUELO MORENO	I							Maria Moreno																																
9	MARIA BUSTOS								[illegible]																																
10	CARMENZA CUERVO								carmenza cuervo																																
11	ELIZABETH CORTES								Eliza Cortes																																
12	LILIA MOLANO			X					[illegible]																																
13	DIANA VANEGAS			X					[illegible]																																
14	SANDRA CASTILLO								[illegible]																																
15	SANDRA P ALVARES								[illegible]																																
16	CAROL MUÑOS								carol al.																																
17	MARLEN COLMENARES																																								

Myriam Danato
Martha Sanchez

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

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

No.	Nombre	Asistencia	Firma
18	ANA BEATRIZ GOMEZ		
19	JHOBANA MORA	X	[signature]
20	OMAIRA CAMELO		Omaira Camelo
21	DORA RAMIREZ		[signature]
22	OPATRICIA LOPEZ		Paty L.
23	GLORIA VARGAS		[signature]
24	NHORA MARLEN GARZON		NOHORA GARZON
25	NATHALY CHOQUE		Nathaly Choque
26	GLORIA FORERO		Gloria forero
27	ALCIRA GONZALEZ		
28	SANDRA ALVAREZ		Sandra Alvarez.
29	CONSUELO MORENO		Consuelo Mora.
30	ANGELA INFANTE		
31	VIVIANA MANRRIQUE		Vivi Manr.
32	LILIANA MENDEZ		[signature]
33	MILENA TORRES		
34	CARMEN CANASTEROS		[signature]
35	Aura Useche	X	[signature]
36	Andrés Bolaños Ruiz	X	[signature] 3194527974.

Convenciones diligenciamiento de asistencia	Día no trabajado	-	Falla	
	Asistencia	A	Retardo	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: ______ Vobo. SUPERVISOR: ______

Magnolia Vega R. X [signature]
314 281 7920

spining spining

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

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:	ACTIVIDAD FISICA		DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	SPINNING	
MES:	AGOSTO- SEPTIEMBRE	HORARIO: 6:30 - 7:30 AM / 5:30 - 7:30 PM	CATEGORIA (Si No Aplica colocar N.A.): N.A.	CICLO VITAL:	SAN CARLOS
FORMADOR:	MARTHA CONSUELO RODRIGUEZ CHOLO		ESCENARIO: GIMNASIO	COMUNA/BARRIO:	

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	HILDA MARTINEZ																																
2	GABRIELA GARZON																																
3	KAREN GONZALES																																
4	LAURA JAZMIN RODRIGUEZ																																
5	JUAN SEBASTIAN ORTIZ																																
6	TANIA ARDILA																																
7	TATIANA ROCHA																																
8	SANDRA RIVERA																																
9	OMAIRA CAMELO																																
10	ANGELA MARIA COLORADO																																
11	DIANA MALAGON LOPEZ																																
12	MARIANA CASALLAS																																
13	MAGDA MONTAÑO MURCIA																																
14	PAOLA MONTAÑO MURCIA																																
15	CARMEN LIGIA VARGAS																																
16	PATRICIA LOPEZ																																
17	ANGELICA M SANTA MARIA																																

Amanda Sanchez
Claudia Patricia Coronado
Marcela Gonzalez Hoyos

Luz Rial
Marisol Montañez Sanchez.

Angela Rojas : Angela Rojas

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

18	FERNANDA MARTINES	Fernanda Martines
19	SOL MARIA	Sol M.
20	VALENTINA AVILA	Valentina AV.
21	JOHANNA ROJAS	Jody Rojas
22	AURA MARIA VILLAN	Aura Maria V.
23	DIANA CAICEDO	Diana Caicedo
24	VIRGINIA MALAGON	Virginia Malagon
25	DIANA LIEVANO	Diana Lievano
26	SANDRA SUAREZ	SS
27	FERNANDA MARTINEZ	F. V.
28	NAYIVE ARDILA	Nayive
29	XIMENA TORRES	Ximena Torres
30	VALENTINA AVILA	
31	ELIZABETH LOPEZ	Elizabeth Lopez
32	LUZ MIRYAM RIOS	Luz Miryam Rios
33	ROYMA PACHECO	Royma P.
34	LINA PACHON	Lina Pachon
35	YULI GUTIERREZ	Yuli Gutierrez
36	CRISTINA PEDRAZA	

Convenciones diligenciamiento de asistencia						
	Día no trabajado	-	Falla			
	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: _____ Vobo. SUPERVISOR: _____

PIM-FT-0402-02 Vers. 03

María Carlina Gil Pinzón
CC 35.410979! San Rafael.

Claudia Pinilla

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

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:	ACTIVIDAD FISICA	DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	SPINNING		
MES:	AGOSTO - SEPTIEMBRE	HORARIO	6:30 - 7:30 AM/6:30 - 7:30 PM	CATEGORIA (Si No Aplica colocar N.A.)	N.A.
FORMADOR:	MARTHA CONSUELO RODRIGUEZ CHOLO	ESCENARIO:	GIMNASIO	CICLO VITAL:	
				COMUNA/BARRIO:	SAN CARLOS

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	OSCAR SASTRE								Oscar Sastre																								
2	ANDREA BUITRAGO								Andrea Buitrago																								
3	NUBIA FAJARDO								Nubia Fa.																								
4	MIREYA RODRIGUEZ								Mireya Rodriguez																								
5	ANGELA INFANTE																																
6	MARCELA INFANTE																																
7	LIDA AMAYA								Luza [illegible]																								
8	ANA GOMES								Ana Go.																								
9	JOHANA RINCON								Johana Rincon																								
10	CLAUDIA CORONADO								Claudia Coronado.																								
11	ANGELA BUITRAGO								Angela Buitrago																								
12	ANGELICA REYES								Angelica Reyes																								
13	DIANA CONSUELO MORA								Diana Mora																								
14	FRANCY GARNICA								Francy Garnica.																								
15	ADRIANA SIERRA								Adriana Sierra																								
16	TATIANA MANRIQUE								Tatiana Manr.																								
17	SERGIO IVAN NIETO								Sergio N.																								

Diana Vanegas x [signature]
Vicky Hoscoso x [signature]
Angela Alape [signature]
Fabio O. Tonio Martinez CC-11346433 [signature]

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

18	YURY DUARTE	Yury D.
19	ANDREZ FELIPE FORERO	Andrez Forero
20	CAROLONA PINZON	Carolina Pinzon.
21	KAREN LORENA FAJARDO	
22	ALEJANDRA GARCIA	
23	JUAN ORTIZ	Juan Ortiz.
24	HECTOR HERNANDEZ	Hector Her.
25	SAHILY CAMACHO	
26	MARCELA PACHON	Marcela Pach.
27	RUTH MARTINES	Ruth M.
28	ANGELICA GUAYASAN	
29	MARCELA GUAYASAN	Marcela Guayasan
30	IVONNE RUGE	Ivon Ruge.
31	RUT HIGUERA	Rut Higuera
32	PAULA RODRIGUEZ	Paula Rodriguez
33	DANIEL ROJAS	Daniel R.
34	CAROLINA FORERO	Carolina F.
35	YAMEL ARIAS CIFUENTES	yamel arias
36	ERIKA SIERRA	E S.

Convenciones diligenciamiento de asistencia						
	Día no trabajado	-	Falla			
	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: _____ Vobo. SUPERVISOR: _____

PM-FT-0402-02 Vers. 03

Tatiana Salcedo

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:	GOSTO - SEPTIEMBR	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											42	1					43	0										
YOGA	Convencional	Algarra III	4	0											62	2					0	64										
YOGA	Convencional	Santa Isabel El Rodeo	3	0											30						0	30										
AEROBICOS	Convencional	Unidad deportiva San Carlos	3	0											70	1					71	0										
SPINNING	Convencional	Unidad deportiva San Carlos	3	0											55	7					62	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	259	11	0	0	0	0	176	94										

TOTAL COBERTURA	270

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: ZIPACTIVATE**		**DISCIPLINA O SUBPROYECTO: Personas que acceden a actividad física y recreación.**
FECHA- SEMANA: 1 al 4 de Octubre	**DOCENTE: MARTHA CONSUELO RODRÍGUEZ CHOLO**		**MES: Octubre**

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	Trabajo de estabilidad y alineación	**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	AEROBICOS	Mejorar la memoria.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Ejercicios de coordinación y rotación por cuatro frentes, realizo tres bloques simetricos. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Musica, microfono y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
3	Cultivarte	Lunes 6:00 - 7:00 PM	YOGA	Aumentar 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 el saludo al sol y posturas para aumentar nuestra capacidad de equilibrio. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Musica, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
4	Cultivarte	Martes 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Trabajo de corrección y alieación en secuencias básicas.	**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:**	Musica, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
5	San Carlos	Martes 6:30 - 7:30 PM	SPINNING	Trabajo en cadenacias altas simulando un terreno llano.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Trabajo de fondo o llano con cadencias moderadas y regulares, ultimos de minutos de la clase 3 intervalos de 30 segundos, con 1 minuto de recuperacion, por cada intervalo. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Musica, 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 de fuerza simulando tres premios de montaña.	**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	Trabajo de memoria y concentración.	**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 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Trabajo de flexibilidad y amplitud de movimiento.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** A traves 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:**	Musica, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
9	San Carlos	Viernes 6:30 - 7:30 AM	SPINNING	Clase de intervalos.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Trabajo de fondo o llano con cadencias moderadas y regulares, ultimos de minutos de la clase 3 intervalos de 30 segundos, con 1 minuto de recuperacion, 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
10	San Carlos	Viernes 7:30 - 8:30 AM	AEROBICOS	Realizo una coreografia sencilla para nivel uno con pasos básicos.	**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

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: ZIPACTIVATE** | | **recreación.**

FECHA- SEMANA: 6 al 11 de Octubre			DOCENTE: MARTHA CONSUELO RODRÍGUEZ CHOLO				MES: Octubre	
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	Trabajo de fuerza en manos y brazos.	**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, en nivel uno.	**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, muñecas y flexibilidad.	**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	Perfeccionamiento en movimientos del saludo a la luna.	**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	Simulamos una valida todos los terrenos.	**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, coordinación, haciendo tres bloque asimetricos en el nivel tres.	**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	Trabajo de fondo con cadencias elevadas a mas de 100 rpm.	**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, por medio de cambios de frente.	**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: ZIPACTIVATE**		**recreación.**
FECHA- SEMANA: 15 al 18 de Octubre	**DOCENTE: MARTHA CONSUELO RODRÍGUEZ CHOLO**		**MES: Octubre**
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	Cultivarta	Martes 6.:30 - 7:30 AM	YOGA	Mejorar la fuerza en tren superior por medio de asanas que involucren brazos, ejemplo la plancha y el saludo al sol.	**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	Martes 6:30 - 7:30 PM	SPINNING	Trabajo de relevos.	**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
23	San Carlos	Miercoles 6:30 - 7:30 AM	SPINNING	Trabajo de montaña.	**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
24	San Carlos	Miercoles 7:30 - 8:30 AM	AEROBICOS	Trabajo de memoria y concentración	**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	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	Santa Isabel el Rodeo	Jueves 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Trabajo de posturas de inmersión.	**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
26	San Carlos	Viernes 6:30 - 7:30 AM	SPINNING	Trabajo funcional.	**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
27	San Carlos	Viernes 7:30 - 8:30 AM	AEROBICOS	Trabajo de cambio de frentes.	**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: ZIPACTIVATE		recreación.
FECHA- SEMANA: 21 al 25 de Octubre	DOCENTE: MARTHA CONSUELO RODRÍGUEZ CHOLO		MES: Octubre

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
28	San Carlos	Lunes 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Trabajo de equilibrio.	**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
29	San Carlos	Lunes 7:30 - 8:30 AM	AERÓBICOS	Cambios de frente.	**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
30	Cultivarte	Lunes 6:00 - 7:00 PM	YOGA	Mejorar la flexibilidad de cadera y femur, a traves de posturas como la pinza.	**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
31	Cultivarte	Martes 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Trabajo de abdomen.	**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

32	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	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	Miercoles 6:30 - 7:30 AM	SPINNING	Trabajo de fondo, con toma de frecuencia cardiaca.	**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 7:30 - 8:30 AM	AERÓBICOS	Implementar coreografias de cambio de frente en el nivel dos.	**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	Santa Isabel el Rodeo	Jueves 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Trabajo estabilidad y alineación corporal.	**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
36	San Carlos	Viernes 6:30 - 7:30 AM	SPINNING	Trabajo en 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
37	San Carlos	Viernes 7:30 - 8:30 AM	AERÓBICOS	Trabajo de agujas	**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: ZIPACTIVATE**		**recreación.**
FECHA- SEMANA: 28 al 31 de Octubre	**DOCENTE: MARTHA CONSUELO RODRÍGUEZ CHOLO**		**MES: Octubre**

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
38	San Carlos	Lunes 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Mejorar las posturas de torsión.	**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	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
39	San Carlos	Lunes 7:30 - 8:30 AM	AERÓBICOS	Coreografias sencillas para lograr entrelaces.	**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
40	Cultivarte	Lunes 6:00 - 7:00 PM	YOGA	Mejorar la flexibilidad de cadera y femur, a traves de posturas como la pinza y amplitud de movimiento.	**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
41	Cultivarte	Martes 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Trabajo de equilibrio.	**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
42	San Carlos	Martes 6:30 - 7:30 PM	SPINNING	Intervalos de fuerza y velocidad.	**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
43	San Carlos	Miercoles 6:30 - 7:30 AM	SPINNING	Trabajo de relevos.	**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
44	San Carlos	Miercoles 7:30 - 8:30 AM	AERÓBICOS	Entrelaces sencillos en los tres niveles.	**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

45	Santa Isabel el Rodeo	Jueves 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Trabajo de torsión e inmersión.	**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
46	San Carlos	Viernes 6:30 - 7:30 AM	SPINNING	Trabajo de fondo.	**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
47	San Carlos	Viernes 7:30 - 8:30 AM	AERÓBICOS	Correción de pasos básicos.	**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:**			