Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Mes:	SEPTIEMBRE	Nombre Formador o Contratista:	ANGI VIVIANA PULIDO FARIAS	Disciplina d

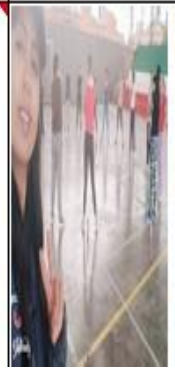
SEMANA	Día:	LUNES 9 DE SEPTIEMBRE	Día:	MARTES 10 DE SEPTIEMBRE	Día:	MIERCOLES 11 DE SEPTIEMBRE
	Actividad		Actividad	CLASE EN BARANDILLAS -EN FIRENZE Y ALTOS DE VILLAMARIA	Actividad	CLASE DE RUMBA EN SANTA ISABEL PARCELACION Y SAN MIGUEL
		NO TENGO CLASES PROGRAMADAS		 		
	Día:	LUNES 16 DE SEPTIEMBRE	Día:	MARTES 17 DE SEPTIEMBRE	Día:	MIERCOLES 18 DESEPTIEMBRE
	Actividad		Actividad	APOYO CLASE DE RUMBA EN LA EMPRESA FLORES EL TANDIL Y CLASE EN BARANDILLAS, FIRENZE Y ALTOS DE VILLA MARIA	Actividad	CLASE DE RUMBA EN SANTA ISABEL PARCELACION Y SAN MIGUEL
		NO TENGO CLASES PROGRAMADAS	   			

SEMANA

EGISTRO FOTOGRÁFICO MENSUAL

[ANEXO PARA INFORME]

rporlina a cultural; a subprograma actividad 6 nina [Si no aplica colocar N.A.]:							
DIA	JUEVES 12 DE SEPTIEMBRE	Día:	VIERNES 13 DE SEPTIEMBRE	Día:	SABADO 14 DE SEPTIEMBRE	Día:	DOMINGO 15 DE SEPTIEMBRE
Actividad	CLASE RUMBA EN PORTACHUELO Y EN ARMONIA	Actividad	REUNION EN COLSEO ARENNA DE SOL Y CLASE DE RUMBA PARA NIÑOS EN SAN MIGUEL, CIERRE DEL CONJUNTO ALBORADA REAL 2, Y PASOANCHO	Actividad	CLASE EN HOGALES, FIRENZE Y HACIENDA LA QUINTA 2	Actividad	CLASE CICLO VIA DOMINICAL
 		   		  			

SEMANA __	DÍA:	LUNES 16 DE SEPTIEMBRE	DÍA:	MARTES 17 DE SEPTIEMBRE	DÍA:	MIERCOLES 18 DESEPTIEMBRE
	Actividad		Actividad	APOYO CLASE DE RUMBA EN LA EMPRESA FLORES EL TANDIL Y CLASE EN BARANDILLAS, FIRENZE Y ALTOS DE VILLA MARIA	Actividad	CLASE DE RUMBA EN SANTA ISABEL PARCELACION Y SAN MIGUEL
		NO TENGO CLASES PROGRAMADAS	   		 

DÍA:	JUEVES 19 DE SEPTIEMBRE	DÍA:	VIERNES 20 DE SEPTIEMBRE	DÍA:	SABADO 21 DE SEPTIEMBRE	DÍA:	DOMINGO 22 DE SEPTIEMBRE
Actividad	CLASE EN PORTACHUELO Y ARMONIA	Actividad	APOYO CLASE DE RUMBA EN EL COLEGIO LA GRANJA Y SE CANCELAN CLASES Y SE INVITAN A TODOS LOS USUARIOS A QUE PARTICIPEN DE LA CLASE DE RUMBA DE AMOR Y AMISTAD	Actividad	CLASE EN NOGALES, FIRENZE Y HACIENDA LA QUINTA 2	Actividad	CLASE CICLO VIA DOMINICAL
 		 		  			

DÍA:	LUNES 23 DE SEPTIEMBRE	DÍA:	MARTES 24 DE SEPTIEMBRE	DÍA:	MIERCOLES 25 DE SEPTIEMBRE
Actividad	REUNION VIRTUAL CON LOS PROFES, METODOLOGO Y COODINADOR	Actividad	CLASE EN BARANDILLAS -EN FIRENZE Y ALTOS DE VILLAMARIA	Actividad	CLASE DE RUMBA EN SANTA ISABEL PARCELACION Y SAN MIGUEL
		  		 	

JUEVES 26 DE SEPTIEMBRE	DÍA:	VIERNES 27 DE SEPTIEMBRE	DÍA:	SABADO 28 DE SEPTIEMBRE	DÍA:	DOMINGO 29 DE SEPTIEMBRE
CLASE DE RUMBA EN PORTACHUELO	Actividad	APOYO CLASE DE RUMBA A COLEGIO LA GRANJA, CLASE DE RUMBA PARA NIÑOS EN SAN MIGUEL- A EN SANTA ISABEL PÁRCELACION Y EN PASOANCHO	Actividad	CLASE EN CONJUNTOS NOGALES, FIRENZE, CONJUNTO HACIENDA LA QUINTA 2,	Actividad	APOYO A EVENTO FERIA DE CAMPESINO EN SAN JORGE
						
JUEVES 03 DE OCTUBRE	DÍA:	VIERNES 04 DE OCTUBRE	DÍA:	SABADO 05 DE OCTUBRE	DÍA:	DOMINGO 06 DE OCTUBRE

Activar Windows

SEMANA —	DÍA:	LUNES 30 DE SETIEMBRE	DÍA:	MARTES 01 DE OCTUBRE		DÍA:	MIERCOLES 02 DE OCTUBRE
	Actividad		Actividad	APOYO EN SIMULACRO NACIONAL EN UNIDAD DEPORTIVA DE SAN CARLOS Y CLASE EN BARANDILLAS, CONJUNTO FIRENZE Y APERTURA DE PUNTO EN CONJUNTO ALTOS DE VILA MARIA		Actividad	CLASE DE RUMBA EN SANTA ISABEL PARCELACION Y SAN MIGUEL
	NO TENGO CLASES PROGRAMADAS						 

CLASE EN PORTACHUELO Y APERTURA DE PUNTO EN EL CONJUNTO ARMONIA Y APOYO A COLEGIO CON CLASE DE RUMBA KIDS			Actividad	CLASE DE RUMBA PARA NIÑOS EN SAN MIGUEL- ALBORADA REAL 2 Y PASOANCHO		Actividad	CLASE EN NOGALES, FIRENZE, HACIENDA LA QUINTA 2 Y CAPACITACION EN CASA GABO
							  

Semana 1:

PROTECTO: CREER, PROTEGER Y AVANZAR				PROGRAMA: ZIPACTIVATE			DISCIPLINA O SUBPROTECTO: ACTIVIDADF FISIC	
FECHA- OCT-2024				DOCENTE: ANGI VIVIANA PULIDO FARIAS			MES: OCTUBRE	
OBJETIVO GENERAL: MEJORAR EL SISTEMA CARDIOVASCULAR DE LOS USUARIOS						OBJETIVO ESPECIFICO: Implementar la planificacion de las sesiones para la clase de rumba y combat		
N°SESION	PUNTO	DIA Y HORA	MODALIDAD	OBJETIVO DE LA SESION	ACTIVIDADES POR FACES INICIAL CENTRAL Y FINAL	RECURSOS	ESTRATEGIA METODOLOGICA	VOLUMEN
1	SECTOR: BARANDILLAS CIC	MARTES DE 7:30 AM A 8:30AM	RUMBA PASOS BASICOS Y COMBAT	REALIZAR UNA CLASE DE PARA MEJORAR LA CAPACIDAD CARDIOVAASCULAR DE CADA UNO DE LOS USUARIOS MEIDANTE MOVIMIENTOS RITMICOS Y TECNICAS DE COMBAT	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** aerobicar nivel 1 **FASE CENTRAL:** movimientar ritmicar para la clase dr umba y tecnicar de aprendizaje para la clase de combat **FASE FINAL**: estiramientar activar	zanida, espacio libre para dictar la clase y guantes de combate	manda directa	5 min de mabilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 50 min de fase central/ 5 min de fase final
2	SECTOR: CONJUNTO FIRENZE	MARTES DE 7:00PM A 8:00PM	CLASE DE YOGA ESTIRAMIENTO Y RELAJACION	REALIZAR UNA CLASE DE PARA MEJORAR LA CAPACIDAD CARDIOVAASCULAR DE CADA UNO DE LOS USUARIOS MEIDANTE MOVIMIENTOS RITMICOS Y TECNICAS DE COMBAT	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** aerobicar nivel 1 **FASE CENTRAL:** movimientar ritmicar para la clase dr umba y tecnicar de aprendizaje para la clase de combat **FASE FINAL**: estiramientar activar	zanida, espacio libre para dictar la clase y guantes de combate	manda directa	5 min de mabilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 50 min de fase central/ 5 min de fase final
3	SECTOR: CONJUNTO ALTOS DE VILLA MARIA	MARTES DE 8:20PM A 9:20PM	CLASE DE YOGA ESTIRAMIENTO Y RELAJACION	REALIZAR UNA CLASE DE PARA MEJORAR LA CAPACIDAD CARDIOVAASCULAR DE CADA UNO DE LOS USUARIOS MEIDANTE MOVIMIENTOS RITMICOS Y TECNICAS DE COMBAT	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** aerobicar nivel 1 **FASE CENTRAL:** movimientar ritmicar para la clase dr umba y tecnicar de aprendizaje para la clase de combat **FASE FINAL**: estiramientar activar	zanida, espacio libre para dictar la clase y guantes de combate	manda directa	5 min de mabilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 50 min de fase central/ 5 min de fase final
4	SANTA ISABEL PARCELACION	MIERCOLES 7:00PM A 8:00PM	CLASE DE YOGA ESTIRAMIENTO Y RELAJACION	REALIZAR UNA CLASE DE PARA MEJORAR LA CAPACIDAD CARDIOVAASCULAR DE CADA UNO DE LOS USUARIOS MEIDANTE MOVIMIENTOS RITMICOS Y TECNICAS DE COMBAT	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** aerobicar nivel 1 **FASE CENTRAL:** movimientar ritmicar para la clase dr umba y tecnicar de aprendizaje para la clase de combat **FASE FINAL**: estiramientar activar	zanida, espacio libre para dictar la clase y guantes de combate	manda directa	5 min de mabilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 50 min de fase central/ 5 min de fase final
5	SECTOR: SAN MIGUEL	MIERCOLES DE 8:20PM A 9:20PM	CLASE DE YOGA ESTIRAMIENTO Y RELAJACION	REALIZAR UNA CLASE DE PARA MEJORAR LA CAPACIDAD CARDIOVAASCULAR DE CADA UNO DE LOS USUARIOS MEIDANTE MOVIMIENTOS RITMICOS Y TECNICAS DE COMBAT	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** aerobicos nivel 1 **FASE CENTRAL:** movimientos ritmicos para la clase dr umba y tecnicas de aprendizaje para la clase de combat **FASE FINAL**: estiramientos activos	sonido, espacio libre para dictar la clase y guantes de combate	mando directo	5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 50 min de fase central/ 5 min de fase final
6	SECTOR PORTACHUELO	JUEVES DE 7:00PM A 8:00PM	CLASE DE YOGA ESTIRAMIENTO Y RELAJACION	REALIZAR UNA CLASE DE PARA MEJORAR LA CAPACIDAD CARDIOVAASCULAR DE CADA UNO DE LOS USUARIOS MEIDANTE MOVIMIENTOS RITMICOS Y TECNICAS DE COMBAT	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** aerobicos nivel 1 **FASE CENTRAL:** movimientos ritmicos para la clase dr umba y tecnicas de aprendizaje para la clase de combat **FASE FINAL**: estiramientos activos	sonido, espacio libre para dictar la clase y guantes de combate	mando directo	5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 50 min de fase central/ 5 min de fase final
7	SECTOR: CONJUNTO ARMONIA	JUEVES DE 8:30PM A 9:30PM	CLASE DE YOGA ESTIRAMIENTO Y RELAJACION	REALIZAR UNA CLASE DE PARA MEJORAR LA CAPACIDAD CARDIOVAASCULAR DE CADA UNO DE LOS USUARIOS MEIDANTE MOVIMIENTOS RITMICOS Y TECNICAS DE COMBAT	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** aerobicos nivel 1 **FASE CENTRAL:** movimientos ritmicos para la clase dr umba y tecnicas de aprendizaje para la clase de combat **FASE FINAL**: estiramientos activos	sonido, espacio libre para dictar la clase y guantes de combate	mando directo	5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 50 min de fase central/ 5 min de fase final
8	CLASES DE RUMBA NIÑAS SECTOR SAN MIGUEL	VIERNES DE 4:00PM A 5:00PM	CLASE DE DANZA	REALIZAR CLASE DE APRENDIZAJE DE DANZA FOLCLORICA	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** aerobicos nivel 1 **FASE CENTRAL:** aprendizaje de nueva coreografia **FASE FINAL**: estiramientos estaticos	sonido, espacio para dictar la clase	mando directo	5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 50 min de fase central/ 5 min de fase final
9	SANTA ISABEL PARCELACION	VIERNES DE 7:00PM A 8:00PM	CLASE DE YOGA ESTIRAMIENTO Y RELAJACION	REALIZAR UNA CLASE DE PARA MEJORAR LA CAPACIDAD CARDIOVAASCULAR DE CADA UNO DE LOS USUARIOS MEIDANTE MOVIMIENTOS RITMICOS Y TECNICAS DE COMBAT	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** aerobicos nivel 1 **FASE CENTRAL:** movimientos ritmicos para la clase dr umba y tecnicas de aprendizaje para la clase de combat **FASE FINAL**: estiramientos activos	sonido, espacio libre para dictar la clase y guantes de combate	mando directo	5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 50 min de fase central/ 5 min de fase final
10	SECTOR: PASOANCHO	VIERNES DE 8:20PM A 9:20PM	CLASE DE YOGA ESTIRAMIENTO Y RELAJACION	REALIZAR UNA CLASE DE PARA MEJORAR LA CAPACIDAD CARDIOVAASCULAR DE CADA UNO DE LOS USUARIOS MEIDANTE MOVIMIENTOS RITMICOS Y TECNICAS DE COMBAT	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** aerobicos nivel 1 **FASE CENTRAL:** movimientos ritmicos para la clase dr umba y tecnicas de aprendizaje para la clase de combat **FASE FINAL**: estiramientos activos	sonido, espacio libre para dictar la clase y guantes de combate	mando directo	5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 50 min de fase central/ 5 min de fase final
11	SECTOR: LOS NOGALES	SABADO DE 7:00AM A 8:00AM	CLASE DE YOGA ESTIRAMIENTO Y RELAJACION	REALIZAR UNA CLASE DE PARA MEJORAR LA CAPACIDAD CARDIOVAASCULAR DE CADA UNO DE LOS USUARIOS MEIDANTE MOVIMIENTOS RITMICOS Y TECNICAS DE COMBAT	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** aerobicos nivel 1 **FASE CENTRAL:** movimientos ritmicos para la clase dr umba y tecnicas de aprendizaje para la clase de combat **FASE FINAL**: estiramientos activos	sonido, espacio libre para dictar la clase y guantes de combate	mando directo	5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 50 min de fase central/ 5 min de fase final
12	SECTOR: CONJUNTO FIRENZE	SABADO 8:30AM A 9:30PM	CLASE DE YOGA ESTIRAMIENTO Y RELAJACION	REALIZAR UNA CLASE DE PARA MEJORAR LA CAPACIDAD CARDIOVAASCULAR DE CADA UNO DE LOS USUARIOS MEIDANTE MOVIMIENTOS RITMICOS Y TECNICAS DE COMBAT	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** aerobicos nivel 1 **FASE CENTRAL:** movimientos ritmicos para la clase dr umba y tecnicas de aprendizaje para la clase de combat **FASE FINAL**: estiramientos activos	sonido, espacio libre para dictar la clase y guantes de combate	mando directo	5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 50 min de fase central/ 5 min de fase final
13	CONJUNTO HACIENDA LA QUINTA 2	SABDO DE 10:00 AM A 11:00AM	CLASE DE YOGA ESTIRAMIENTO Y RELAJACION	REALIZAR UNA CLASE DE PARA MEJORAR LA CAPACIDAD CARDIOVAASCULAR DE CADA UNO DE LOS USUARIOS MEIDANTE MOVIMIENTOS RITMICOS Y TECNICAS DE COMBAT	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** aerobicos nivel 1 **FASE CENTRAL:** movimientos ritmicos para la clase dr umba y tecnicas de aprendizaje para la clase de combat **FASE FINAL**: estiramientos activos	sonido, espacio libre para dictar la clase y guantes de combate	mando directo	5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 50 min de fase central/ 5 min de fase final
FIRMA DEL FORMADOR: Viviana Pulido					REVISADO O REVISADO POR COORDIANDOR O PROMOTOR:			

Semana 1:

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

PLANEACION SEMANAL DE ACTIVIDAD FISICA EN LAS IEM Y JAC

PROYECTO: CREER, PROTEGER Y AVANZAR	**PROGRAMA: ZIPACTIVATE**		**DISCIPLINA O SUBPROYECTO: ACTIVIDADF FISICA**
FECHA- OCT-2024	**DOCENTE: ANGI VIVIANA PULIDO FARIAS**		**MES: OCTUBRE**
OBJETIVO GENERAL: MEJORAR LA CAPACIDAD CONDICIONAL DE LA RESISTENCIA Y MEJORA DE LA RETENTIVA DE MOVIMIENTOS Y EJERCICIOS.		OBJETIVO ESPECIFICO: Implementar la planificacion de las sesiones para la clas e de aerobicos y funcional	

N°SESION	PUNTO	DIA Y HORA	MODALIDAD	OBJETIVO DE LA SESION	ACTIVIDADES POR FACES INICIAL CENTRAL Y FINAL	RECURSOS	ESTRATEGIA METODOLOGICA	VOLUMEN
1	SECTOR: BARANDILLAS CIC	MARTES DE 7:30 AM A 8:30AM	AEROBICOS NIVEL 1 Y FUNCIONAL	AEROBICOS NIVEL 1 Y FUNCIONAL Y EN ALGUNOS PUNTOS APRENDIZAJE DE LAS COREOGRAFIAS PARA EL VERSUS POR SECTORES DE ZIPAQUIRA	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** musicalizado con un merengue **FASE CENTRAL**: clase de aerobicos nivel 1 y funcional **FASE FINAL:** estiramiento pasivo	sonido, espacio libre para dictar la clase	esteucturas simples	5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 50 min de fase central/ 5 min de fase final
2	SECTOR: CONJUNTO FIRENZE	MARTES DE 7:00PM A 8:00PM	AEROBICOS NIVEL 1 Y FUNCIONAL	AEROBICOS NIVEL 1 Y FUNCIONAL Y EN ALGUNOS PUNTOS APRENDIZAJE DE LAS COREOGRAFIAS PARA EL VERSUS POR SECTORES DE ZIPAQUIRA	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** musicalizado con un merengue **FASE CENTRAL**: clase de aerobicos nivel 1 y funcional	sonido, espacio libre para dictar la clase	esteucturas simples	5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 50 min de fase central/ 5 min de fase final
3	SECTOR: CONJUNTO ALTOS DE VILLA MARIA	MARTES DE 8:20PM A 9:20PM	AEROBICOS NIVEL 1 Y FUNCIONAL	AEROBICOS NIVEL 1 Y FUNCIONAL Y EN ALGUNOS PUNTOS APRENDIZAJE DE LAS COREOGRAFIAS PARA EL VERSUS POR SECTORES DE ZIPAQUIRA	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** musicalizado con un merengue **FASE CENTRAL**: clase de aerobicos nivel 1 y funcional	sonido, espacio libre para dictar la clase	esteucturas simples	5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 50 min de fase central/ 5 min de fase final
4	SANTA ISABEL PARCELACION	MIERCOLES 7:00PM A 8:00PM	AEROBICOS NIVEL 1 Y FUNCIONAL	AEROBICOS NIVEL 1 Y FUNCIONAL Y EN ALGUNOS PUNTOS APRENDIZAJE DE LAS COREOGRAFIAS PARA EL VERSUS POR SECTORES DE ZIPAQUIRA	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** musicalizado con un merengue **FASE CENTRAL**: clase de aerobicos nivel 1 y funcional	sonido, espacio libre para dictar la clase	esteucturas simples	5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 50 min de fase central/ 5 min de fase final
5	SECTOR: SAN MIGUEL	MIERCOLES DE 8:20PM A 9:20PM	AEROBICOS NIVEL 1 Y FUNCIONAL	AEROBICOS NIVEL 1 Y FUNCIONAL Y EN ALGUNOS PUNTOS APRENDIZAJE DE LAS COREOGRAFIAS PARA EL VERSUS POR SECTORES DE ZIPAQUIRA	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** musicalizado con un merengue **FASE CENTRAL**: clase de aerobicos nivel 1 y funcional	sonido, espacio libre para dictar la clase	esteucturas simples	5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 50 min de fase central/ 5 min de fase final
6	SECTOR PORTACHUELO	JUEVES DE 7:00PM A 8:00PM	AEROBICOS NIVEL 1 Y FUNCIONAL	AEROBICOS NIVEL 1 Y FUNCIONAL Y EN ALGUNOS PUNTOS APRENDIZAJE DE LAS COREOGRAFIAS PARA EL VERSUS POR SECTORES DE ZIPAQUIRA	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** musicalizado con un merengue **FASE CENTRAL**: clase de aerobicos nivel 1 y funcional	sonido, espacio libre para dictar la clase	esteucturas simples	5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 50 min de fase central/ 5 min de fase final
7	SECTOR: CONJUNTO ARMONIA	JUEVES DE 8:30PM A 9:30PM	AEROBICOS NIVEL 1 Y FUNCIONAL	AEROBICOS NIVEL 1 Y FUNCIONAL Y EN ALGUNOS PUNTOS APRENDIZAJE DE LAS COREOGRAFIAS PARA EL VERSUS POR SECTORES DE ZIPAQUIRA	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** musicalizado con un merengue **FASE CENTRAL**: clase de aerobicos nivel 1 y funcional	sonido, espacio libre para dictar la clase	esteucturas simples	5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 50 min de fase central/ 5 min de fase final
8	CLASES DE RUMBA NIÑAS SECTOR SAN MIGUEL	VIERNES DE 3:30PM A 4:30:00PM	CLASE DE DANZA	APRENDIZAJE DE COREOGRAFIAS PARA PRESENTACION EL 8 DE SEPTEIMBRE Y EL ESPACIO BRINDADO POR PARTE DEL IMCRDZ	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** clase de cancion musicalizada **FASE CENTRAL:** ensayo de las coreografias de los ritmos de rock and roll y regaeton que viva la vida **FASE FINAL**: estiramientos estaticos	sonido, espacio libre para dictar la clase	esteucturas simples	5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 50 min de fase central/ 5 min de fase final
					FASE FINAL: estiramientos estaticos			
9	SECTOR: CONJUNTO ALBORADA REAL 2	VIERNES DE 7:00PM A 8:00PM	AEROBICOS NIVEL 1 Y FUNCIONAL	AEROBICOS NIVEL 1 Y FUNCIONAL Y EN ALGUNOS PUNTOS APRENDIZAJE DE LAS COREOGRAFIAS PARA EL VERSUS POR SECTORES DE ZIPAQUIRA	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** musicalizado con un merengue **FASE CENTRAL**: clase de aerobicos nivel 1 y funcional	sonido, espacio libre para dictar la clase	esteucturas simples	5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 50 min de fase central/ 5 min de fase final
10	SECTOR: PASOANCHO	VIERNES DE 8:20PM A 9:20PM	AEROBICOS NIVEL 1 Y FUNCIONAL	AEROBICOS NIVEL 1 Y FUNCIONAL Y EN ALGUNOS PUNTOS APRENDIZAJE DE LAS COREOGRAFIAS PARA EL VERSUS POR SECTORES DE ZIPAQUIRA	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** musicalizado con un merengue **FASE CENTRAL**: clase de aerobicos nivel 1 y funcional	sonido, espacio libre para dictar la clase	esteucturas simples	5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 50 min de fase central/ 5 min de fase final
11	SECTOR: LOS NOGALES	SABADO DE 7:00AM A 8:00AM	AEROBICOS NIVEL 1 Y FUNCIONAL	AEROBICOS NIVEL 1 Y FUNCIONAL Y EN ALGUNOS PUNTOS APRENDIZAJE DE LAS COREOGRAFIAS PARA EL VERSUS POR SECTORES DE ZIPAQUIRA	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** musicalizado con un merengue **FASE CENTRAL**: clase de aerobicos nivel 1 y funcional	sonido, espacio libre para dictar la clase	esteucturas simples	5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 50 min de fase central/ 5 min de fase final
12	SECTOR: CONJUNTO FIRENZE	SABADO 8:30AM A 9:30PM	AEROBICOS NIVEL 1 Y FUNCIONAL	AEROBICOS NIVEL 1 Y FUNCIONAL Y EN ALGUNOS PUNTOS APRENDIZAJE DE LAS COREOGRAFIAS PARA EL VERSUS POR SECTORES DE ZIPAQUIRA	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** musicalizado con un merengue **FASE CENTRAL**: clase de aerobicos nivel 1 y funcional	sonido, espacio libre para dictar la clase	esteucturas simples	5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 50 min de fase central/ 5 min de fase final
13	CONJUNTO HACIENDA LA QUINTA 2	SABDO DE 10:00 AM A 11:00AM	AEROBICOS NIVEL 1 Y FUNCIONAL	AEROBICOS NIVEL 1 Y FUNCIONAL Y EN ALGUNOS PUNTOS APRENDIZAJE DE LAS COREOGRAFIAS PARA EL VERSUS POR SECTORES DE ZIPAQUIRA	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** musicalizado con un merengue **FASE CENTRAL**: clase de aerobicos nivel 1 y funcional	sonido, espacio libre para dictar la clase	esteucturas simples	5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 50 min de fase central/ 5 min de fase final

FIRMA DEL FORMADOR: Viviana Pulido | **REVISADO O REVISADO POR COORDIANDOR O PROMOTOR:**

Activar Win

Semana 3:

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

PLANEACION SEMANAL DE ACTIVIDAD FISICA EN LAS IEM Y JAC

PROYECTO: CREER, PROTEGER Y AVANZAR	**PROGRAMA: ZIPACTIVATE**		**DISCIPLINA O SUBPROYECTO: ACTIVIDADF FISICA**
FECHA- OCT-2024	**DOCENTE: ANGI VIVIANA PULIDO FARIAS**		**MES: OCTUBRE**
OBJETIVO GENERAL: MEJORAR LA MEMEORIA Y LA CONCENTRACION DE LOS USUARIOS.		OBJETIVO ESPECIFICO: Implementar la planificacion de las sesiones para el trabajo de memoria y concentracion	

N° SESION	PUNTO	DIA Y HORA	MODALIDAD	OBJETIVO DE LA SESION	**MOBILIDAD ARTICULAR**: movimientos corporales musicalizados **CALENTAMIENTO:** juego: postola y tiro al blanco **FASE CENTRAL**: incio de clase body combat con sus diferentes tecnicas **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos pasivos	RECURSOS	ESTRATEGIA METODOLOGICA	VOLUMEN
1	BARANDILLAS CIC	MARTES DE 7:30 AM A 8:30AM	APRENDEZAJE	CLASE DE APRENDIZAJE DE UN RITMO COLOMBIANO Y Y EN ALGUNOS PUNTOS APRENDIZAJE DE LAS COREOGRAFIAS PARA EL VERSUS POR SECTORES DE ZIPAQUIRA	**MOBILIDAD ARTICULAR**: movimientos corporales musicalizados **CALENTAMIENTO:** juego: postola y tiro al blanco **FASE CENTRAL**: incio de clase body combat con sus diferentes tecnicas **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos pasivos	sonido, espacio libre para dictar la clase	estructuras corporales simples	5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 45 min de fase central/ 5 min de fase final
2	SECTOR: CONJUNTO FIRENZE	MARTES DE 7:00PM A 8:00PM	APRENDEZAJE	CLASE DE APRENDIZAJE DE UN RITMO COLOMBIANO Y Y EN ALGUNOS PUNTOS APRENDIZAJE DE LAS COREOGRAFIAS PARA EL VERSUS POR SECTORES DE ZIPAQUIRA	**MOBILIDAD ARTICULAR**: movimientos corporales musicalizados **CALENTAMIENTO:** juego: postola y tiro al blanco **FASE CENTRAL**: incio de clase body combat con sus diferentes tecnicas **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos pasivos	sonido, espacio libre para dictar la clase	estructuras corporales simples	5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 45 min de fase central/ 5 min de fase final
3	SECTOR: CONJUNTO ALTOS DE VILLA MARIA	MARTES DE 8:20PM A 9:20PM	APRENDEZAJE	CLASE DE APRENDIZAJE DE UN RITMO COLOMBIANO Y Y EN ALGUNOS PUNTOS APRENDIZAJE DE LAS COREOGRAFIAS PARA EL VERSUS POR SECTORES DE ZIPAQUIRA	**MOBILIDAD ARTICULAR**: movimientos corporales musicalizados **CALENTAMIENTO:** juego: postola y tiro al blanco **FASE CENTRAL**: incio de clase body combat con sus diferentes tecnicas **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos pasivos	sonido, espacio libre para dictar la clase	estructuras corporales simples	5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 45 min de fase central/ 5 min de fase final
4	SANTA ISABEL PARCELACION	MIERCOLES 7:00PM A 8:00PM	APRENDEZAJE	CLASE DE APRENDIZAJE DE UN RITMO COLOMBIANO Y Y EN ALGUNOS PUNTOS APRENDIZAJE DE LAS COREOGRAFIAS PARA EL VERSUS POR SECTORES DE ZIPAQUIRA	**MOBILIDAD ARTICULAR**: movimientos corporales musicalizados **CALENTAMIENTO:** juego: postola y tiro al blanco **FASE CENTRAL**: incio de clase body combat con sus diferentes tecnicas **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos pasivos	sonido, espacio libre para dictar la clase	estructuras corporales simples	5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 45 min de fase central/ 5 min de fase final
5	SECTOR: SAN MIGUEL	MIERCOLES DE 8:20PM A 9:20PM	APRENDEZAJE	CLASE DE APRENDIZAJE DE UN RITMO COLOMBIANO Y Y EN ALGUNOS PUNTOS APRENDIZAJE DE LAS COREOGRAFIAS PARA EL VERSUS POR SECTORES DE ZIPAQUIRA	**MOBILIDAD ARTICULAR**: movimientos corporales musicalizados **CALENTAMIENTO:** juego: postola y tiro al blanco **FASE CENTRAL**: incio de clase body combat con sus diferentes tecnicas **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos pasivos	sonido, espacio libre para dictar la clase	estructuras corporales simples	9 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 45 min de fase central/ 5 min de fase final
6	SECTOR PORTACHUELO	JUEVES DE 7:00PM A 8:00PM	APRENDEZAJE	CLASE DE APRENDIZAJE DE UN RITMO COLOMBIANO Y Y EN ALGUNOS PUNTOS APRENDIZAJE DE LAS COREOGRAFIAS PARA EL VERSUS POR SECTORES DE ZIPAQUIRA	**MOBILIDAD ARTICULAR**: movimientos corporales musicalizados **CALENTAMIENTO:** juego: postola y tiro al blanco **FASE CENTRAL**: incio de clase body combat con sus diferentes tecnicas **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos pasivos	sonido, espacio libre para dictar la clase	estructuras corporales simples	5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 45 min de fase central/ 5 min de fase final
7	SECTOR: CONJUNTO ARMONIA	JUEVES DE 8:30PM A 9:30PM	APRENDEZAJE	CLASE DE APRENDIZAJE DE UN RITMO COLOMBIANO Y Y EN ALGUNOS PUNTOS APRENDIZAJE DE LAS COREOGRAFIAS PARA EL VERSUS POR SECTORES DE ZIPAQUIRA	**MOBILIDAD ARTICULAR**: movimientos corporales musicalizados **CALENTAMIENTO:** juego: postola y tiro al blanco **FASE CENTRAL**: incio de clase body combat con sus diferentes tecnicas **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos pasivos	sonido, espacio libre para dictar la clase	estructuras corporales simples	5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 45 min de fase central/ 5 min de fase final
8	CLASES DE RUMBA NIÑAS SECTOR SAN MIGUEL	VIERNES DE 3:30PM A 4:30:00PM	APRENDEZAJE	APRENDIZAJE DE COREOGRAFIAS PARA PRESENTACIONES Y RESALTAR EL ESPACIO BRINDADO POR PARTE DEL IMCRDZ	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** trotar por 5 min. **FASE CENTRAL:** aprendozaje nueva coreogafia cumbia **FASE FINAL**: estiramientos pasivos	sonido, espacio libre para dictar la clase	esteucturas simples	5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 50 min de fase central/ 5 min de fase final
9	SECTOR: CONJUNTO ALBORADA REAL 2	VIERNES DE 7:00PM A 8:00PM	APRENDEZAJE	CLASE DE APRENDIZAJE DE UN RITMO COLOMBIANO Y Y EN ALGUNOS PUNTOS APRENDIZAJE DE LAS COREOGRAFIAS PARA EL VERSUS POR SECTORES DE ZIPAQUIRA	**MOBILIDAD ARTICULAR**: movimientos corporales musicalizados **CALENTAMIENTO:** juego: postola y tiro al blanco **FASE CENTRAL**: incio de clase body combat con sus diferentes tecnicas **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos pasivos	sonido, espacio libre para dictar la clase	estructuras corporales simples	5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 45 min de fase central/ 5 min de fase final
10	SECTOR: PASOANCHO	VIERNES DE 8:20PM A 9:20PM	APRENDEZAJE	CLASE DE APRENDIZAJE DE UN RITMO COLOMBIANO Y Y EN ALGUNOS PUNTOS APRENDIZAJE DE LAS COREOGRAFIAS PARA EL VERSUS POR SECTORES DE ZIPAQUIRA	**MOBILIDAD ARTICULAR**: movimientos corporales musicalizados **CALENTAMIENTO:** juego: postola y tiro al blanco **FASE CENTRAL**: incio de clase body combat con sus diferentes tecnicas **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos pasivos	sonido, espacio libre para dictar la clase	estructuras corporales simples	6 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 45 min de fase central/ 5 min de fase final
11	SECTOR: LOS NOGALES	SABADO DE 7:00AM A 8:00AM	APRENDEZAJE	CLASE DE APRENDIZAJE DE UN RITMO COLOMBIANO Y Y EN ALGUNOS PUNTOS APRENDIZAJE DE LAS COREOGRAFIAS PARA EL VERSUS POR SECTORES DE ZIPAQUIRA	**MOBILIDAD ARTICULAR**: movimientos corporales musicalizados **CALENTAMIENTO:** juego: postola y tiro al blanco **FASE CENTRAL**: incio de clase body combat con sus diferentes tecnicas **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos pasivos	sonido, espacio libre para dictar la clase	estructuras corporales simples	6 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 45 min de fase central/ 5 min de fase final
12	SECTOR: CONJUNTO FIRENZE	SABADO 8:30AM A 9:30PM	APRENDEZAJE	CLASE DE APRENDIZAJE DE UN RITMO COLOMBIANO Y Y EN ALGUNOS PUNTOS APRENDIZAJE DE LAS COREOGRAFIAS PARA EL VERSUS POR SECTORES DE ZIPAQUIRA	**MOBILIDAD ARTICULAR**: movimientos corporales musicalizados **CALENTAMIENTO:** juego: postola y tiro al blanco **FASE CENTRAL**: incio de clase body combat con sus diferentes tecnicas **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos pasivos	sonido, espacio libre para dictar la clase	estructuras corporales simples	6 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 45 min de fase central/ 5 min de fase final
13	CONJUNTO HACIENDA LA QUINTA 2	SABDO DE 10:00 AM A 11:00AM	APRENDEZAJE	CLASE DE APRENDIZAJE DE UN RITMO COLOMBIANO Y Y EN ALGUNOS PUNTOS APRENDIZAJE DE LAS COREOGRAFIAS PARA EL VERSUS POR SECTORES DE ZIPAQUIRA	**MOBILIDAD ARTICULAR**: movimientos corporales musicalizados **CALENTAMIENTO:** juego: postola y tiro al blanco **FASE CENTRAL**: incio de clase body combat con sus diferentes tecnicas **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos pasivos	sonido, espacio libre para dictar la clase	estructuras corporales simples	6 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 45 min de fase central/ 5 min de fase final

Semana 4:

Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

PLANEACION SEMANAL DE ACTIVIDAD FISICA EN LAS IEM Y JAC

PROYECTO: CREER, PROTEGER Y AVANZAR	**PROGRAMA: ZIPACTIVATE**		**DISCIPLINA O SUBPROYECTO: ACTIVIDADF FISICA**
FECHA- OCT-2024	**DOCENTE: ANGI VIVIANA PULIDO FARIAS**		**MES: OCTUBRE**
OBJETIVO GENERAL: MEJORAR LA MOTRICIDAD FINA Y GUESA DE LOS USUARIOS MEDIANTE EJERCICIOS GRUPALES E INDIVIDUALES.		OBJETIVO ESPECIFICO: Implementar la planificacion de las sesiones para la motricidad fina y gruesa	

N°SESION	PUNTO	DIA Y HORA	MODALIDAD	OBJETIVO DE LA SESION	ACTIVIDADES POR FACES INICIAL CENTRAL Y FINAL	RECURSOS	ESTRATEGIA METODOLOGICA	VOLUMEN
1	SECTOR: BARANDILLAS CIC	MARTES DE 7:30 AM A 8:30AM	EJERCICIOS DE MOTRICIDAD FINA Y GRUESA CON ELEMENTO	MEJORAR LA MOTRICIDAD FINA Y GURESA MEDIANTE EJERCICIOS ESPECIFICOS CON PELOTA PEQUEÑA ANTIESTRES	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cerfalo caudal **CALENTAMIENTO:** estiramientos dinamicos **FASE CENTRAL**: ejercicios para mejorar la motricidad fina y gruesa **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos dinamicos	sonido, espacio libre para dictar la clase y 2 pelotas anti estres	estructuras corporales simples y complejas	/5 min de calentamiento/ 20min de fase central/ 5 min de fase final
2	SECTOR: CONJUNTO FIRENZE	MARTES DE 7:00PM A 8:00PM	EJERCICIOS DE MOTRICIDAD FINA Y GRUESA CON ELEMENTO	MEJORAR LA MOTRICIDAD FINA Y GURESA MEDIANTE EJERCICIOS ESPECIFICOS CON PELOTA PEQUEÑA ANTIESTRES	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cerfalo caudal **CALENTAMIENTO:** estiramientos dinamicos **FASE CENTRAL**: ejercicios para mejorar la motricidad fina y gruesa **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos dinamicos	sonido, espacio libre para dictar la clase y 2 pelotas anti estres	estructuras corporales simples y complejas	/5 min de calentamiento/ 20min de fase central/ 5 min de fase final
3	SECTOR: CONJUNTO ALTOS DE VILLA MARIA	MARTES DE 8:20PM A 9:20PM	EJERCICIOS DE MOTRICIDAD FINA Y GRUESA CON ELEMENTO	MEJORAR LA MOTRICIDAD FINA Y GURESA MEDIANTE EJERCICIOS ESPECIFICOS CON PELOTA PEQUEÑA ANTIESTRES	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cerfalo caudal **CALENTAMIENTO:** estiramientos dinamicos **FASE CENTRAL**: ejercicios para mejorar la motricidad fina y gruesa **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos dinamicos	sonido, espacio libre para dictar la clase y 2 pelotas anti estres	estructuras corporales simples y complejas	/5 min de calentamiento/ 20min de fase central/ 5 min de fase final
4	SANTA ISABEL PARCELACION	MIERCOLES 7:00PM A 8:00PM	EJERCICIOS DE MOTRICIDAD FINA Y GRUESA CON ELEMENTO	MEJORAR LA MOTRICIDAD FINA Y GURESA MEDIANTE EJERCICIOS ESPECIFICOS CON PELOTA PEQUEÑA ANTIESTRES	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cerfalo caudal **CALENTAMIENTO:** estiramientos dinamicos **FASE CENTRAL**: ejercicios para mejorar la motricidad fina y gruesa **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos dinamicos	sonido, espacio libre para dictar la clase y 2 pelotas anti estres	estructuras corporales simples y complejas	/5 min de calentamiento/ 20min de fase central/ 5 min de fase final
5	SECTOR: SAN MIGUEL	MIERCOLES DE 8:20PM A 9:20PM	EJERCICIOS DE MOTRICIDAD FINA Y GRUESA CON ELEMENTO	MEJORAR LA MOTRICIDAD FINA Y GURESA MEDIANTE EJERCICIOS ESPECIFICOS CON PELOTA PEQUEÑA ANTIESTRES	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cerfalo caudal **CALENTAMIENTO:** estiramientos dinamicos **FASE CENTRAL**: ejercicios para mejorar la motricidad fina y gruesa **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos dinamicos	sonido, espacio libre para dictar la clase y 2 pelotas anti estres	estructuras corporales simples y complejas	/5 min de calentamiento/ 20min de fase central/ 5 min de fase final
6	SECTOR PORTACHUELO	JUEVES DE 7:00PM A 8:00PM	EJERCICIOS DE MOTRICIDAD FINA Y GRUESA CON ELEMENTO	MEJORAR LA MOTRICIDAD FINA Y GURESA MEDIANTE EJERCICIOS ESPECIFICOS CON PELOTA PEQUEÑA ANTIESTRES	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cerfalo caudal **CALENTAMIENTO:** estiramientos dinamicos **FASE CENTRAL**: ejercicios para mejorar la motricidad fina y gruesa **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos dinamicos	sonido, espacio libre para dictar la clase y 2 pelotas anti estres	estructuras corporales simples y complejas	/5 min de calentamiento/ 20min de fase central/ 5 min de fase final
7	SECTOR: CONJUNTO ARMONIA	JUEVES DE 8:30PM A 9:30PM	EJERCICIOS DE MOTRICIDAD FINA Y GRUESA CON ELEMENTO	MEJORAR LA MOTRICIDAD FINA Y GURESA MEDIANTE EJERCICIOS ESPECIFICOS CON PELOTA PEQUEÑA ANTIESTRES	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cerfalo caudal **CALENTAMIENTO:** estiramientos dinamicos **FASE CENTRAL**: ejercicios para mejorar la motricidad fina y gruesa **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos dinamicos	sonido, espacio libre para dictar la clase y 2 pelotas anti estres	estructuras corporales simples y complejas	/5 min de calentamiento/ 20min de fase central/ 5 min de fase final
8	CLASES DE RUMBA NIÑAS SECTOR SAN MIGUEL	VIERNES DE 4:00PM A 5:00PM	CLASE DE DANZA	ENSAYO DE LAS COREOGRAFIAS APRENDIDAS	**MOBILIDAD ARTICULAR**: movimientos corporales ritmocos **CALENTAMIENTO:** juego de salta a los lados **FASE CENTRAL**: ensayo de baile de cumbia **FASE FINAL:** estiramientos pasivo.	sonido, escenario para la ejecucion de la clase	estructuras corporales simples	5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 45 min de fase central/ 5 min de fase final
9	SECTOR: CONJUNTO ALBORADA REAL 2	VIERNES DE 7:00PM A 8:00PM	EJERCICIOS DE MOTRICIDAD FINA Y GRUESA CON ELEMENTO	MEJORAR LA MOTRICIDAD FINA Y GURESA MEDIANTE EJERCICIOS ESPECIFICOS CON PELOTA PEQUEÑA ANTIESTRES	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cerfalo caudal **CALENTAMIENTO:** estiramientos dinamicos **FASE CENTRAL**: ejercicios para mejorar la motricidad fina y gruesa **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos dinamicos	sonido, espacio libre para dictar la clase y 2 pelotas anti estres	estructuras corporales simples y complejas	/5 min de calentamiento/ 20min de fase central/ 5 min de fase final
10	SECTOR: PASOANCHO	VIERNES DE 8:20PM A	EJERCICIOS DE MOTRICIDAD FINA Y GRUESA CON	MEJORAR LA MOTRICIDAD FINA Y GURESA MEDIANTE EJERCICIOS ESPECIFICOS CON	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cerfalo caudal **CALENTAMIENTO:** estiramientos dinamicos **FASE CENTRAL**: ejercicios para mejorar la motricidad fina y gruesa	sonido, espacio libre para dictar la clase y	estructuras corporales simples y	/5 min de calentamiento/ 20min de fase central/ 5 min de fase final
11	SECTOR: LOS NOGALES	SABADO DE 7:00AM A 8:00AM	EJERCICIOS DE MOTRICIDAD FINA Y GRUESA CON ELEMENTO	MEJORAR LA MOTRICIDAD FINA Y GURESA MEDIANTE EJERCICIOS ESPECIFICOS CON PELOTA PEQUEÑA ANTIESTRES	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cerfalo caudal **CALENTAMIENTO:** estiramientos dinamicos **FASE CENTRAL**: ejercicios para mejorar la motricidad fina y gruesa **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos dinamicos	sonido, espacio libre para dictar la clase y 2 pelotas anti estres	estructuras corporales simples y complejas	/5 min de calentamiento/ 20min de fase central/ 5 min de fase final
12	SECTOR: CONJUNTO FIRENZE	SABADO 8:30AM A 9:30PM	EJERCICIOS DE MOTRICIDAD FINA Y GRUESA CON ELEMENTO	MEJORAR LA MOTRICIDAD FINA Y GURESA MEDIANTE EJERCICIOS ESPECIFICOS CON PELOTA PEQUEÑA ANTIESTRES	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cerfalo caudal **CALENTAMIENTO:** estiramientos dinamicos **FASE CENTRAL**: ejercicios para mejorar la motricidad fina y gruesa **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos dinamicos	sonido, espacio libre para dictar la clase y 2 pelotas anti estres	estructuras corporales simples y complejas	/5 min de calentamiento/ 20min de fase central/ 5 min de fase final
13	CONJUNTO HACIENDA LA QUINTA 2	SABDO DE 10:00 AM A 11:00AM	EJERCICIOS DE MOTRICIDAD FINA Y GRUESA CON ELEMENTO	MEJORAR LA MOTRICIDAD FINA Y GURESA MEDIANTE EJERCICIOS ESPECIFICOS CON PELOTA PEQUEÑA ANTIESTRES	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cerfalo caudal **CALENTAMIENTO:** estiramientos dinamicos **FASE CENTRAL**: ejercicios para mejorar la motricidad fina y gruesa **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos dinamicos	sonido, espacio libre para dictar la clase y 2 pelotas anti estres	estructuras corporales simples y complejas	/5 min de calentamiento/ 20min de fase central/ 5 min de fase final

FIRMA DEL FORMADOR: Viviana Pulido	REVISADO O REVISADO POR COORDIANDOR O PROMOTOR:

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

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

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

			TOTAL		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		
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
Rumba	Convencional	Rincón de Barandillas	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	1	0	4	0	0	26	26	rumba -Barandillas			
Rumba	Convencional	Villa María	1	3	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	8	1	0	1	1	0	15	15	rumba -conjunto Firenze			
Rumba	Convencional	Villa María	3	6	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	4	1	0	1	0	0	9	9	rumba-conjunto Altos De Villa Maria			
Rumba	Convencional	Parcelación Santa Isab	2	2	0	0	3	0	3	3	0	4	1	0	20	2	0	17	2	0	57	57	rumba-Santa Isabel Parcelacion			
Rumba	Convencional	San Miguel	1	2	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	6	0	0	7	0	0	15	15	rumba-San Miguel			
Rumba	Convencional	Portachuelo	1	2	0	0	0	0	3	0	0	1	0	0	9	1	0	1	0	0	17	17	rumba-Portachuelo			
Rumba	Convencional	Villa María	4	4	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	15	2	0	1	1	0	21	21	rumba-conjunto armonia			
Rumba	Convencional	San Miguel	2	2	0	0	o	0	13	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	15	15	rumba-niñas san miguel			
Rumba	Convencional	Santa Rita	2	2	0	0	0	0	8	0	0	2	0	0	10	0	0	4	0	0	16	16	rumba-conjunto nogales			
Rumba	Convencional	Las Villas	1	3	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	13	0	0	2	0	0	17	17	rumba-paso-ancho			
Rumba	Seleccione	Quintas de Villa María	3	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	22	1	0	15	25	rumba. Conjunto la quinta 2			
					0	0	8	0	#	4	0	12	3	0	108	8	0	60	5	0	223	233				

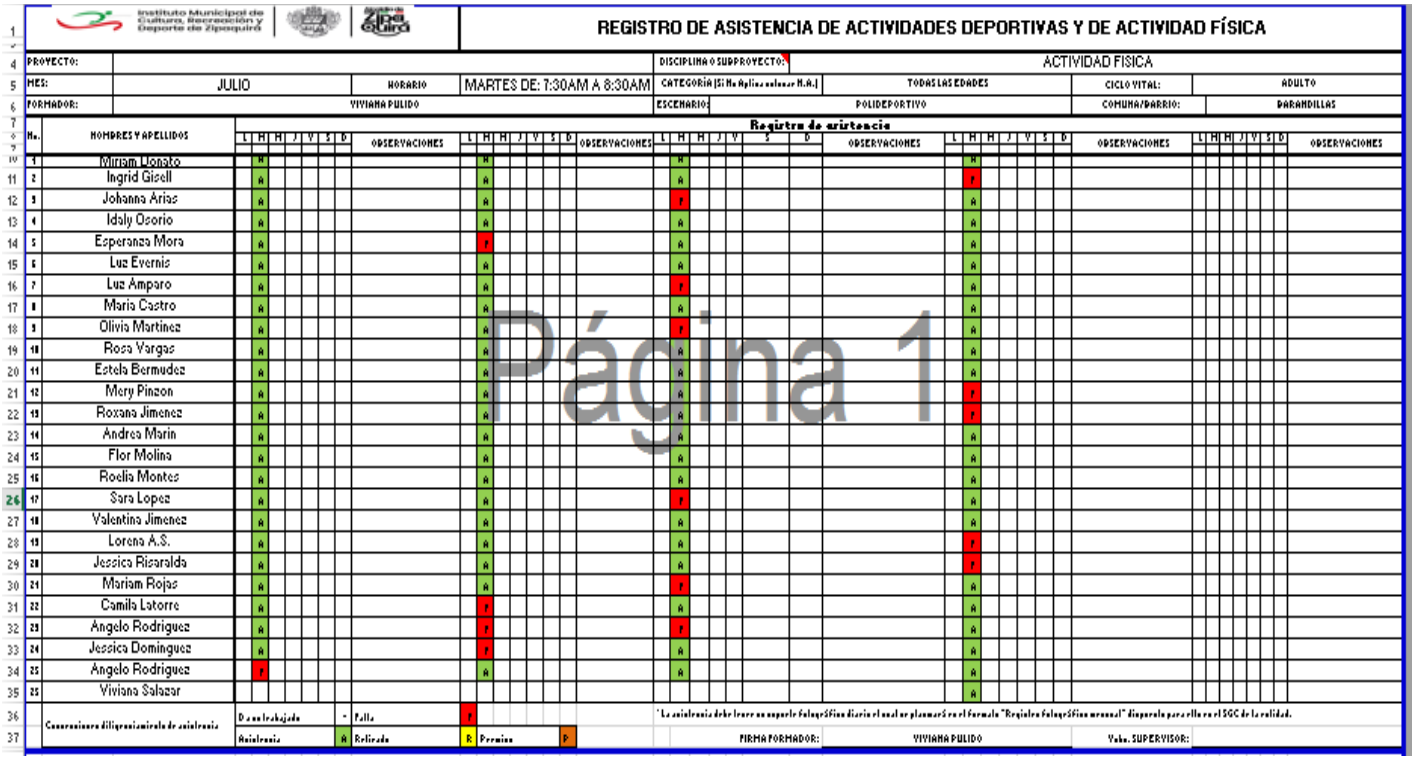
TOTAL COBERTURA 252

Página 1

REPORTE DE NOVEDADES

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

BARANDILLAS CIC



REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:				DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	ACTIVIDAD FISICA		
MES:	JULIO	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		M								M								M									M													
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								F								A									A													
6	Luz Evernis		A								A								A									A													
7	Luz Amparo		A								A								F									A													
8	Maria Castro		A								A								A									A													
9	Olivia Martinez		A								A								F									A													
10	Rosa Vargas		A								A								A									A													
11	Estela Bermudez		A								A								A									A													
12	Mery Pinzon		A								A								A									F													
13	Roxana Jimenez		A								A								A									F													
14	Andrea Marin		A								A								A									A													
15	Flor Molina		A								A								A									A													
16	Roelia Montes		A								A								A									A													
17	Sara Lopez		A								A								F									A													
18	Valentina Jimenez		A								A								A									A													
19	Lorena A.S.		A								A								A									F													
20	Jessica Risaralda		A								A								A									F													
21	Mariam Rojas		A								A								F									A													
22	Camila Latorre		A								F								A									A													
23	Angelo Rodriguez		A								F								F									A													
24	Jessica Dominguez		A								F								A									A													
25	Angelo Rodriguez		F								A								A									A													
26	Viviana Salazar																											A													

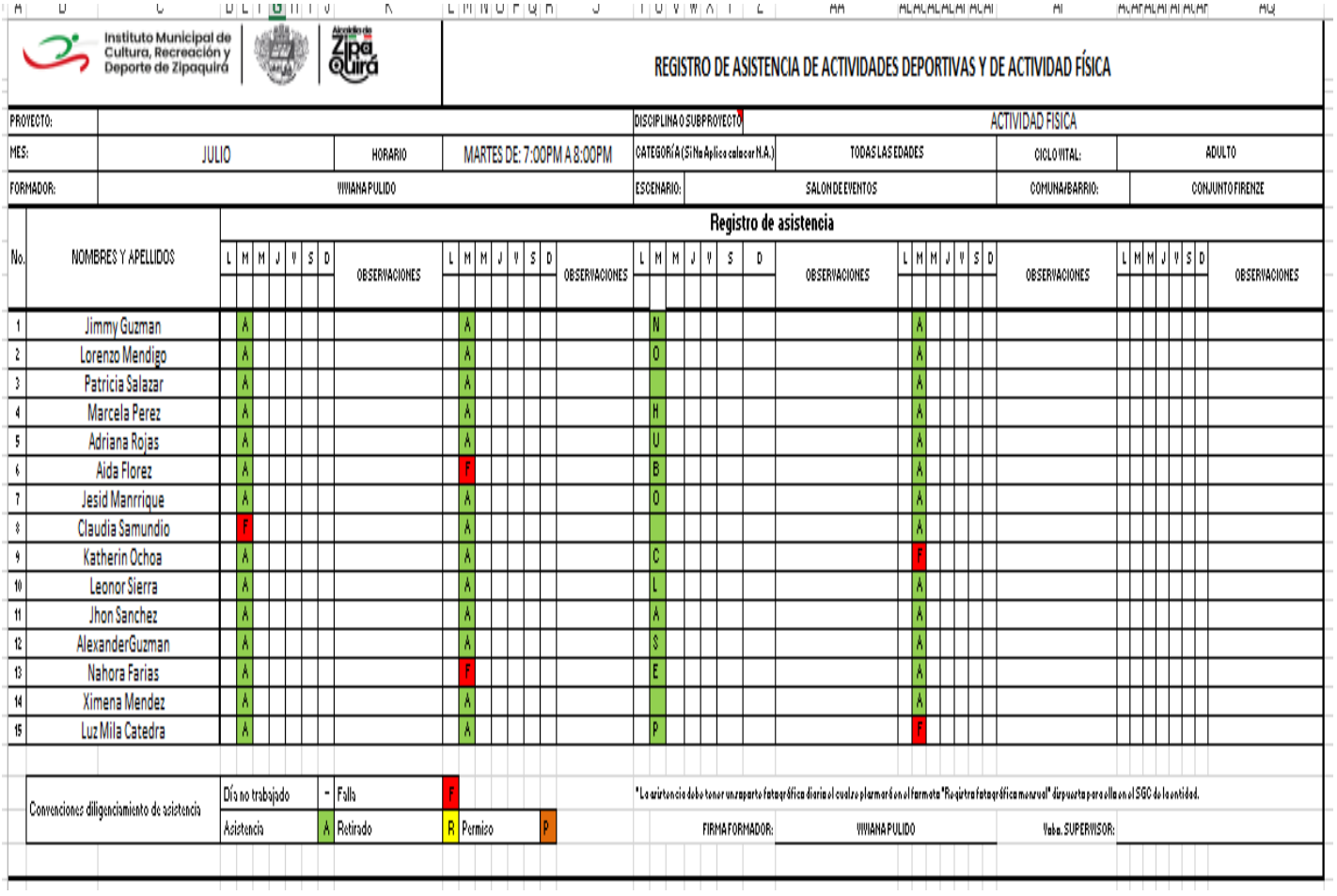
Convenciones diligenciamiento de asistencia							
	Día no trabajado	-	Falla	F			
	Asistencia	A	Retirado	R	Permiso	P	

*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:

Página 1

CONJUNTO FIRENZE



REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

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

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	Jimmy Guzman	A								A								N								A							
2	Lorenzo Mendigo	A								A								O								A							
3	Patricia Salazar	A								A																A							
4	Marcela Perez	A								A								H								A							
5	Adriana Rojas	A								A								U								A							
6	Aida Florez	A								F								B								A							
7	Jesid Manrrique	A								A								O								A							
8	Claudia Samundio	F								A																A							
9	Katherin Ochoa	A								A								C								F							
10	Leonor Sierra	A								A								L								A							
11	Jhon Sanchez	A								A								A								A							
12	AlexanderGuzman	A								A								S								A							
13	Nahora Farias	A								F								E								A							
14	Ximena Mendez	A								A																A							
15	Luz Mila Catedra	A								A								P								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:

CONJUNTO ALTOS DE VILLA MARIA

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:	JULIO	HORARIO	MARTES DE: 8:20PM A 9:20PM	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	TODAS LAS EDADES	CICLO VITAL:	ADULTO
FORMADOR:	VIVIANA PULIDO			ESCENARIO:	SALON DE EVENTOS	COMUNA/BARRIO:	CONJUNTO DE VILLA MARIA

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			A								A								A									A						
2	Lorenzo Mendigo		A								A								A									A						
3	Patricia Salazar		A								A								A									A						
4	Marcela Perez		A								A								A									A						
5	Adriana Rojas		A								A								A									A						
6	Aida Florez		A								A								A									A						
7	Jesid Manrrique		A								A								A									A						
8	Claudia Samundio		A								A								A									A						
9	Katherin Ochoa		A								A								A									A						

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

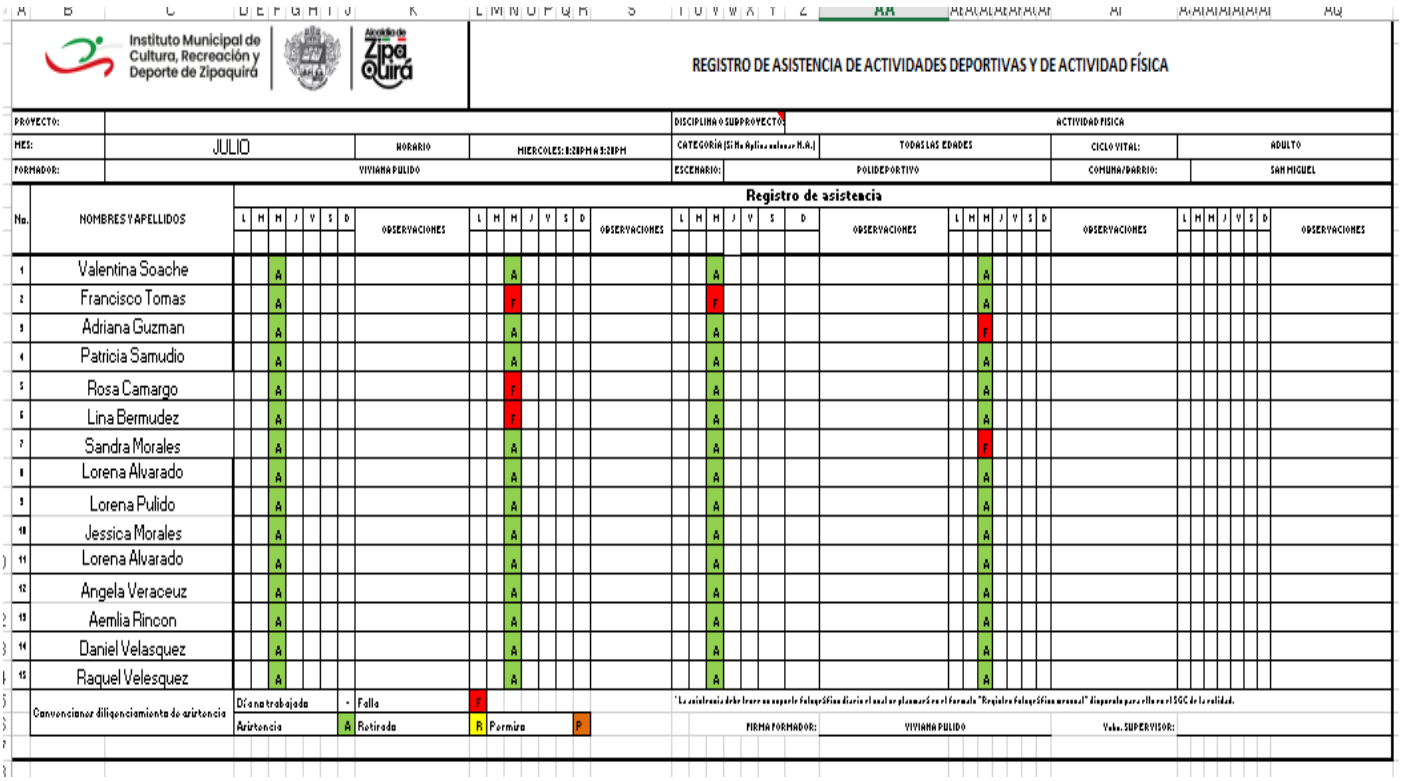
*La asistencia debe tener un reporte fotográfico diario el cual se plasmará en el formato "Registro fotográfico mensual" dispuesto para ello en el SGC de la entidad.

FIRMA FORMADOR: VIVIANA PULIDO Vobo. SUPERVISOR:

SANTA ISABEL PARCELACIÓN



BARRIO SAN MIGUEL



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:	JULIO	HORARIO	MIERCOLES: 8:30PM A 9:30PM	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	TODAS LAS EDADES	CICLO VITAL:	ADULTO
FORMADOR:	VIVIANA PULIDO			ESCENARIO:	POLIDEPORTIVO	COMUNA/BARRIO:	SAN MIGUEL

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	Valentina Soache			A								A								A								A													
2	Francisco Tomas			A								F								F								A													
3	Adriana Guzman			A								A								A								F													
4	Patricia Samudio			A								A								A								A													
5	Rosa Camargo			A								F								A								A													
6	Lina Bermudez			A								F								A								A													
7	Sandra Morales			A								A								A								F													
8	Lorena Alvarado			A								A								A								A													
9	Lorena Pulido			A								A								A								A													
10	Jessica Morales			A								A								A								A													
11	Lorena Alvarado			A								A								A								A													
12	Angela Veraceuz			A								A								A								A													
13	Aemlia Rincon			A								A								A								A													
14	Daniel Velasquez			A								A								A								A													
15	Raquel Velesquez			A								A								A								A													

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

*La asistencia debe tener un soporte fotográfico diario al cuadro plasmado en el formato "Registro fotográfico mensual" dispuesto para ello en el SGC de la entidad.

FIRMA FORMADOR: VIVIANA PULIDO

Vobo. SUPERVISOR:

PORTACHUELO

PROYECTO:				DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	ACTIVIDAD FISICA		
MES:	JULIO	HORARIO	JUEVES DE: 7:00PM A 8:00PM	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.	TODAS LAS EDADES	CICLO VITAL:	ADULTO
FORMADOR:	VIVIANA PULIDO			ESCENARIO:	SALON DE EVENTOS	COMUNA/BARRIO:	ALBORADA REAL 2

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	Beatriz Pena			A								A								F								A					
2	Jesenia Benjamin			A								A								A								F					
3	Marlen Chiquiza			A								A								A								F					
4	Laura Betancuort			A								A								A								A					
5	Luz Mary			F								A								A								A					
6	Sonia Pinilla			F								F								A								A					
7	Tatiana Suarez			A								A								A								A					
8	Melissa Barrera			A								A								A								A					
9	Mariam Castro			A								A								A								A					
10	Jessica Fonseca			A								A								A								A					
11	Lina Catedra			A								A								A								A					
12	Merlany Castiblanco			A								A								A								A					
13	Amanda Ttomato			A								A								F								A					
14	Jhosuel Castiblanco			A								F								F								A					
15	Pedro Cabuya			F								A								F								A					

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

*La asistencia debe tener un soporte fotográfico diario al cuadro plasmado en el formato "Registro fotográfico mensual" dispuesto para ello en el SGC de la entidad.

FIRMA FORMADOR: VIVIANA PULIDO

Vobo. SUPERVISOR:

SAN MIGUEL NIÑAS

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:	JULIO	HORARIO	VIERNES DE: 4:00PM A 5:00PM	ATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A	TODAS LAS EDADES	CICLO VITAL:	ADULTO MAYOR
FORMADOR:	VIVIANA PULIDO			ESCENARIO:	ESCENARIO DEPORTIVO DE FUTBOL DE SALON	COMUNA/BARRIO:	SAN MIGUEL NIÑAS

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	Paola Neme						A								A								A								A											
2	Merlyn Cruz						A								A								A								A											
4	Andrea Girasol						A								A								A								A											
5	Soledad Mora						F								A								A								A											
6	Patty Dominguez						A								A								F								A											
8	Fernanda Garnica						A								A								F								A											
9	Gerardo Bernal						A								A								A								A											
10	Merlina Parra						F								A								A								A											
11	Merlina Parra						A								A								A								A											
12	Merlina Pinzon						A								A								A								A											
13	Angela Muñoz						A								A								A								A											
10	Ana Cardenas						A								A								A								A											
11	Ana Cardenas						A								A								A								A											
12	Ana Cardenas						A								A								A								A											
14	Ana Cardenas						A								F								A								A											
15	Ana Cardenas						A								A								A								A											

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

*La asistencia debe tener un soporte fotográfica diaria el cual se plasmará en el formato "Registro fotográfica mensual" dispuesta para ello en el SGC de la entidad.

FIRMA FORMADOR: VIVIANA PULIDO Vobo. SUPERVISOR:

Activar Windo

CONJUNTO ALBORADA REAL 2

MES:	JULIO	HORARIO	VIERNES DE: 7:00PM A 8:00PM	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	TODAS LAS EDADES	CICLO VITAL:	ADULTO
FORMADOR:	VIVIANA PULIDO			ESCENARIO:	SALON DE EVENTOS	COMUNA/BARRIO:	ALBORADA REAL 2

Registro de asistencia

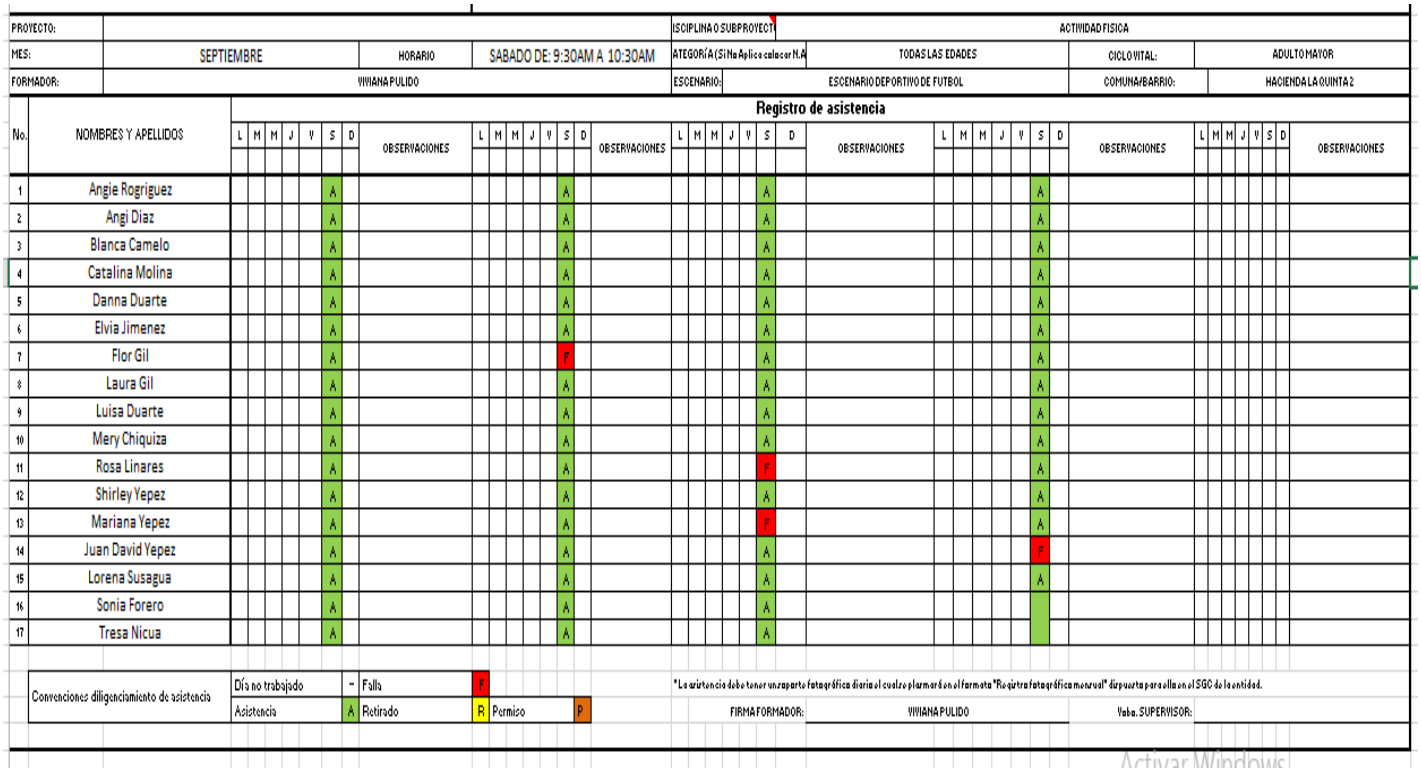
No.	NOMBRES Y APELLIDOS	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES
1	Luz Mary					A								A																												
2	Natalia Cañon					A								F																												
3	Manuela Sanchez					A								A																												
4	Alexandra Garnica					A								A																												
5	Lucia Castro					A								A																												
6	Leticia Fernandez					F								A																												
7	Matilde Alarcon					A								A																												
8	Melendy Escobar					A								A																												
9	Antonela Caedenas					F								A																												

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

*La asistencia debe tener un soporte fotográfica diaria el cual se plasmará en el formato "Registro fotográfica mensual" dispuesta para ello en el SGC de la entidad.

FIRMA FORMADOR: VIVIANA PULIDO Vobo. SUPERVISOR:

PASOANCHO



PROYECTO:		DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	ACTIVIDAD FISICA		
MES:	SEPTIEMBRE	HORARIO	SABADO DE: 9:30AM A 10:30AM	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A	TODAS LAS EDADES
FORMADOR:	VIVIANA PULIDO	ESCENARIO:	ESCENARIO DEPORTIVO DE FUTBOL	CICLO VITAL:	ADULTO MAYOR
				COMUNA/BARRIO:	HACIENDA LA QUINTA 2

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	Angie Rogriguez						A								A									A							A											
2	Angi Diaz						A								A									A							A											
3	Blanca Camelo						A								A									A							A											
4	Catalina Molina						A								A									A							A											
5	Danna Duarte						A								A									A							A											
6	Elvia Jimenez						A								A									A							A											
7	Flor Gil						F								A									A							A											
8	Laura Gil						A								A									A							A											
9	Luisa Duarte						A								A									A							A											
10	Mery Chiquiza						A								A									A							A											
11	Rosa Linares						A								A									F							A											
12	Shirley Yepez						A								A									A							A											
13	Mariana Yepez						A								A									F							A											
14	Juan David Yepez						A								A									A							F											
15	Lorena Susagua						A								A									A							A											
16	Sonia Forero						A								A									A																			
17	Tresa Nicua						A								A									A																			

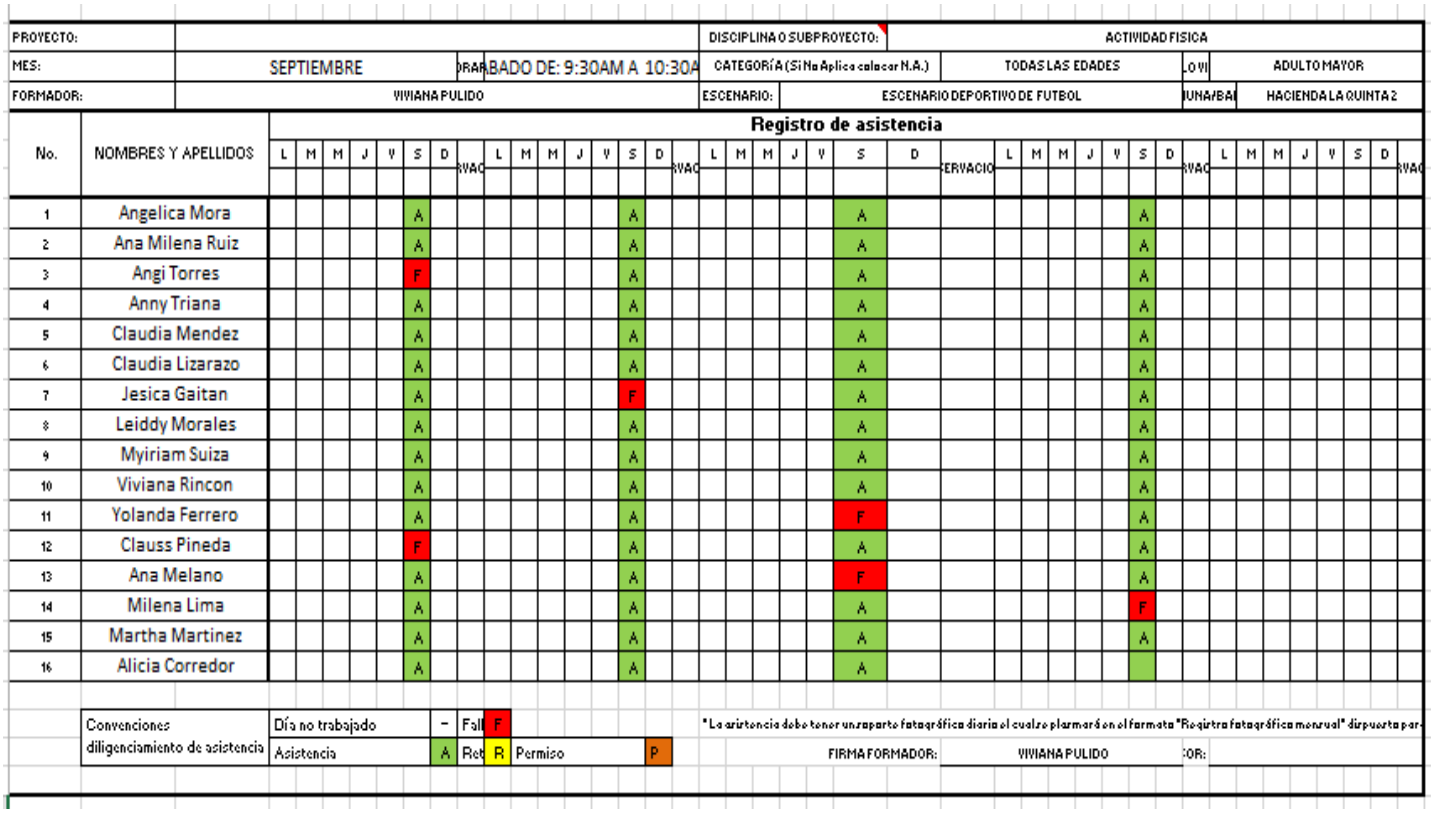
Convenciones diligenciamiento de asistencia						
	Día no trabajado	-	Falla	F		
	Asistencia	A	Retirado	R	Permiso	P

*La asistencia debe tener un reporte fotográfica diaria el cual se plasmará en el formato "Registro fotográfica mensual" dispuesto para ello en el SGC de la entidad.

FIRMA FORMADOR: VIVIANA PULIDO Vobo. SUPERVISOR:

Activar Windows

CONJUNTO NOGALES



PROYECTO:		DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	ACTIVIDAD FISICA		
MES:	SEPTIEMBRE	ORAR	BADO DE: 9:30AM A 10:30A	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	TODAS LAS EDADES	LO VI	ADULTO MAYOR
FORMADOR:	VIVIANA PULIDO	ESCENARIO:	ESCENARIO DEPORTIVO DE FUTBOL	UNA/BA	HACIENDA LA QUINTA 2		

Registro de asistencia

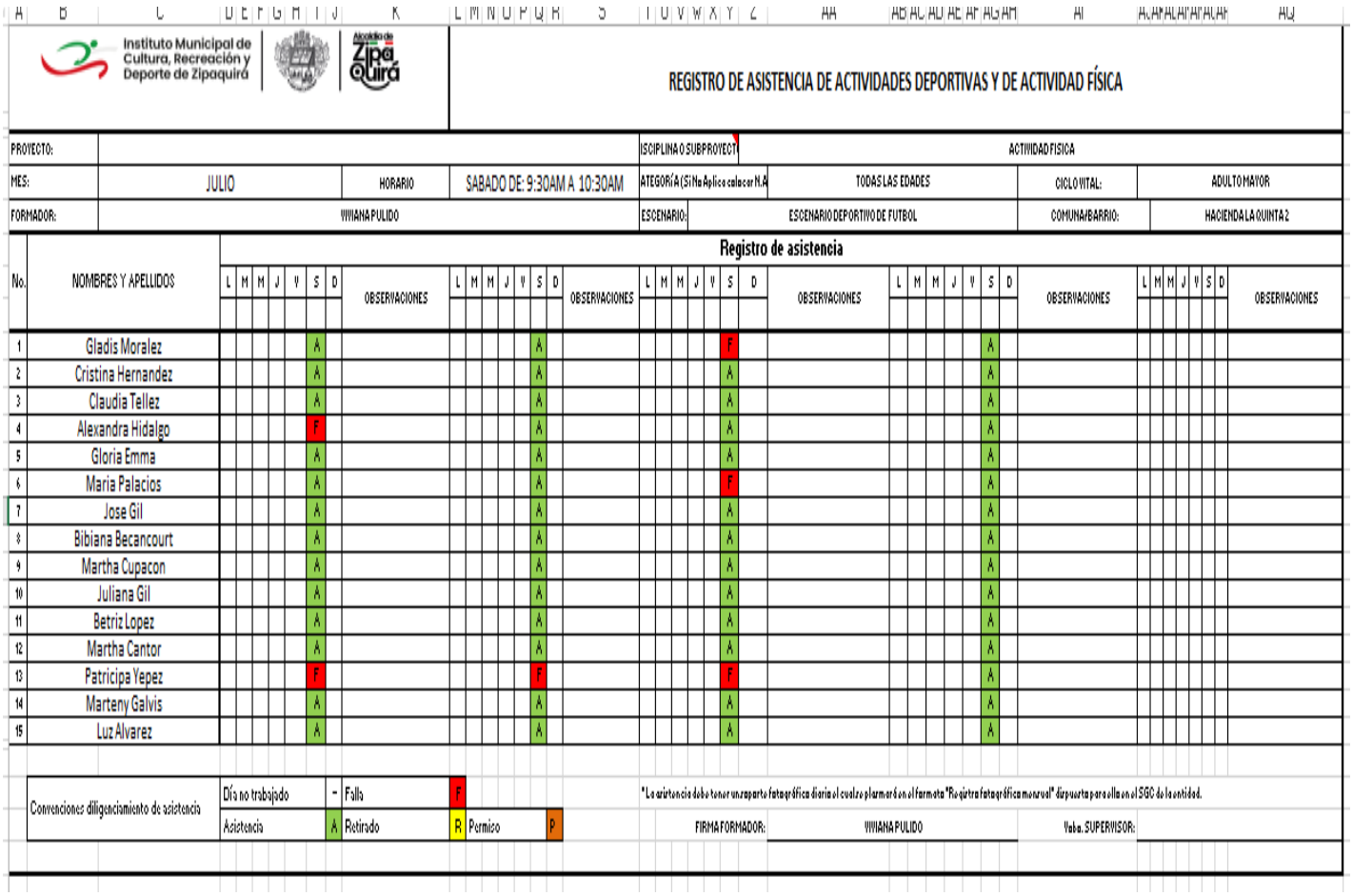
No.	NOMBRES Y APELLIDOS	L	M	M	J	V	S	D	RVAC	L	M	M	J	V	S	D	RVAC	L	M	M	J	V	S	D	ERVACIO	L	M	M	J	V	S	D	RVAC	L	M	M	J	V	S	D	RVAC
1	Angelica Mora						A								A								A							A											
2	Ana Milena Ruiz						A								A								A							A											
3	Angi Torres						F								A								A							A											
4	Anny Triana						A								A								A							A											
5	Claudia Mendez						A								A								A							A											
6	Claudia Lizarazo						A								A								A							A											
7	Jesica Gaitan						A								F								A							A											
8	Leiddy Morales						A								A								A							A											
9	Myiriam Suiza						A								A								A							A											
10	Viviana Rincon						A								A								A							A											
11	Yolanda Ferrero						A								A								F							A											
12	Clauss Pineda						F								A								A							A											
13	Ana Melano						A								A								F							A											
14	Milena Lima						A								A								A							F											
15	Martha Martinez						A								A								A							A											
16	Alicia Corredor						A								A								A																			

Convenciones diligenciamiento de asistencia						
	Día no trabajado	-	Fall	F		
	Asistencia	A	Ret	R	Permiso	P

*La asistencia debe tener un reporte fotográfica diaria el cual se plasmará en el formato "Registro fotográfica mensual" dispuesto par

FIRMA FORMADOR: VIVIANA PULIDO OR:

HACIENDA LA QUINTA



Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:				ISCIPLINA O SUBPROYECT	ACTIVIDAD FISICA
MES:	JULIO	HORARIO	SABADO DE: 9:30AM A 10:30AM	ATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A	TODAS LAS EDADES
FORMADOR:	VIVIANA PULIDO			ESCENARIO:	ESCENARIO DEPORTIVO DE FUTBOL

CICLO VITAL:	ADULTO MAYOR
COMUNA/BARRIO:	HACIENDA LA QUINTA 2

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	Gladis Moralez						A								A								F							A													
2	Cristina Hernandez						A								A								A							A													
3	Claudia Tellez						A								A								A							A													
4	Alexandra Hidalgo						F								A								A							A													
5	Gloria Emma						A								A								A							A													
6	Maria Palacios						A								A								F							A													
7	Jose Gil						A								A								A							A													
8	Bibiana Becancourt						A								A								A							A													
9	Martha Cupacon						A								A								A							A													
10	Juliana Gil						A								A								A							A													
11	Betriz Lopez						A								A								A							A													
12	Martha Cantor						A								A								A							A													
13	Patricipa Yepez						F								F								F							A													
14	Marteny Galvis						A								A								A							A													
15	Luz Alvarez						A								A								A							A													

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

"La asistencia debe tener un soporte fotográfica diaria el cual se plasmará en el formato "Registro fotográfica mensual" dispuesta para ello en el SGC de la entidad.

FIRMA FORMADOR: VIVIANA PULIDO

Vobo. SUPERVISOR: