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

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

SEMANA	DÍA:	LUNES 07 DE OCTUBRE	DÍA:	MARTES 08 DE OCTUBRE	DÍA:	MIERCOLES 09 DE OCTUBRE
	Actividad	DICTAR CLASE DE RUMBA EN LA EMRPESA COLANDES Y REUNION PRESENCIAL EN SAN CARLOS	Actividad	CLASE EN BARANDILLAS -EN FIRENZE Y ALTOS DE VILLAMARIA	Actividad	CLASE DE RUMBA EN SANTA ISABEL PARCELACION Y SAN MIGUEL
		 		  		 
	DÍA:	LUNES 14 DE OCTUBRE	DÍA:	MARTES 15 DE OCTUBRE	DÍA:	MIERCOLES 16 DE OCTUBRE

DIA	JUEVES 10 DE OCTUBRE	DÍA:	VIERNES 11 DE OCTUBRE	DÍA:	SABADO 12 DE OCTUBRE
Actividad	CLASE RUMBA EN PORTACHUELO Y EN ARMONIA	Actividad	REUNION CON PROFES Y JEFES EN SAN CARLOS Y CLASE DE RUMBA PARA NIÑOS EN SAN MIGUEL, SNTTA ISABEL PARCELACION Y PASOANCHO	Actividad	CLASE EN NOGALES, FIRENZE Y HACIENDA LA QUINTA 2
 		  		  	

DÍA:	DOMINGO 13 DE OCTUBRE
Actividad	CLASE CICLO VIA DOMINICAL



FESTIVO





DÍA:	MIERCOLES 16 DE OCTUBRE	DÍA:	JUEVES 17 DE OCTUBRE
Actividad	ENSAYO BAILE DIA DEL DULCE EN SAN CARLOS, CLASE DE RUMBA EN SANTA ISABEL PARCELACION Y SAN MIGUEL	Actividad	CLASE EN PORTACHUELO Y ARMONIA






DÍA:	VIERNES 18 DE OCTUBRE	DÍA:	SABADO 19 DE OCTUBRE	DÍA:	DOMINGO 20 DE OCTUBRE
Actividad	CLASE DE RUMBA PARA NIÑOS EN SAN MIGUEL, SNTTA ISABEL PARCELACION Y PASOANCHO	Actividad	CLASE EN CONJUNTOS DE: NOGALES, FIRENZE Y HACIENDA LA QUINTA 2	Actividad	CLASE CICLO VIA DOMINICAL








DESCANSO

DÍA:	LUNES 21 DE OCTUBRE	DÍA:	MARTES 22 DE OCTUBRE
Actividad	REUNION VIRTUAL CON LOS PROFES, METODOLOGO Y COODINADOR	Actividad	CLASE EN BARANDILLAS -EN FIRENZE







DÍA:	MIERCOLES 23 DE OCTUBRE	DÍA:	JUEVES 24 DE OCTUBRE
Actividad	REUNION VIRTUAL CON PROFES Y JEFES, CLASE DE RUMBA EN SANTA ISABEL PARCELACION Y SAN MIGUEL	Actividad	CLASE DE RUMBA EN PORTACHUELO











DÍA:	VIERNES 25 DE OCTUBRE	DÍA:	SABADO 26 DE OCTUBRE	DÍA:	DOMINGO 27 DE OCTUBRE
Actividad	CLASE DE RUMBA PARA NIÑOS EN SAN MIGUEL Y SUPER CLASS EN EL PARQUE LA ESPERANZA, SE CANCELAN CLASES EN PASOANCHO Y SANTA ISABEL PARCELACION, SE INVITAN A QUE PARTICIPEN DEL EVENTO.	Actividad	CLASE EN CONJUNTOS NOGALES, FIRENZE, CONJUNTO HACIENDA LA QUINTA 2, ENSAYO DE BAILE PARA EL DIA DULCE EN COSECHA Y REUNION VIRTUAL 6:00PM CON TODO EL EQUIPO DE TRABAJO.	Actividad	APOYO A EVENTO MEDIA MARATON DE ZIPAQUIRA Y CLASE DE RUMBA EN EL PARUQE LA INDEPENDENCIA



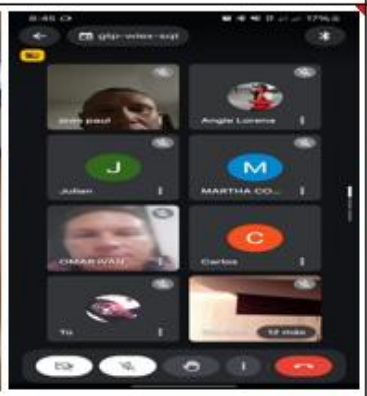








DÍA:	LUNES 28 DE OCTUBRE	DÍA:	MARTES 29 DE OCTUBRE
Actividad	ENSAYO DE BAILE PARA EL DIA DULCE EN COSECHA Y REUNION CON PROFES Y JEFES	Actividad	CLASE EN BARANDILLAS, APOYO A EVENTO DE DULTO MAYOR EN COLISEO ARENA DE SAL, FIRMA DE CARTAS PATROCINADORES Y CONJUNTO FIRENZE




DÍA:	MIERCOLES 30 DE OCTUBRE	DÍA:	JUEVES 31 DE OCTUBRE
Actividad	APOYO DE EVENTO: DIA DULCE A COLEGIO LA GRANJA, CLASE DE RUMBA EN SANTA ISABEL PARCELACION Y SAN MIGUEL	Actividad	EVENTO DEL DIA DULCE EN EL PARQUE LA ESPERENZA Y SE CANCELAN LAS CLASES PERO SE INVITAN A LOS USUARIOS PARA QUE PARTICIPEN.






DÍA:	VIERNES 01 DE NOVIEMBRE	DÍA:	SABADO 02 DE NOVIEMBRE	DÍA:	DOMINGO 03 DE NOVIEMBRE
Actividad	CLASE DE RUMBA PARA NIÑOS EN SAN MIGUEL, SNTTA ISABEL PARCELACION Y PASOANCHO	Actividad	MARATON AEROBICA EN ZIPAQUIRA, SE CENCELAN CLASES EN LOS CONJNTOS DE NOGALES, FIRENZE Y HACIENDA LA QUINTA 2, SE INVITAN A LAS PERSONAS A QUE PARTICIPEN D ELA ACTIVIDAD	Actividad	CLASE CICLO VIA DOMINICAL







DÍA:	LUNES 04 DE NOVIEMBRE	DÍA:	MARTES 05 DE NOVIEMBRE
Actividad		Actividad	CLASE EN BARANDILLAS, CONJUNTO FIRENZE
NO TENGO CLASES PROGRAMADAS			

DÍA:	MIERCOLES 06 DE NOVIEMBRE	DÍA:	JUEVES 07 DE NOVIEMBRE
Actividad	CLASE DE RUMBA EN SANTA ISABEL PARCELACION Y SAN MIGUEL	Actividad	CLASE EN PORTACHUELO Y CONJUNTO ARMONIA
 		 	

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- NOV-2024		**DOCENTE: ANGI VIVIANA PULIDO FARIAS**					**MES: NOVIEMBRE**	
OBJETIVO GENERAL: AUMENTAR LA CAPACIDAD CARDIACA Y PULMONAR EN LOS USUARIOS.						OBJETIVO ESPECIFICO: Implementar la planificacion de las sesiones para la clase de funcional y preparar a los usuarios		
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	FUNCIONAL Y ENSAYOS PARA EL VERSUS	LLEVAR A CABO UNA CLASE DIRIGIDA DONDE LOS USUARIOS PUEDAN EN ALGUNOS MEJORAR Y EN OTROS AUMENTAR LA CAPACIDAD CARDIACA Y PULMONAR.	**MOBILIDAD ARTICULAR**: caudal cefalo **CALENTAMIENTO:** aerobicos nivel 1 **FASE CENTRAL:** diferentes ejercicios para el trabajo de tdos los grupos msuculares del cuerpo y al final un tabata de 4 minutos. **FASE FINAL**: estiramientos en parejas(pasivo).	sonido, espacio libre para dictar la clase y palo de escoba	mando directo	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	FUNCIONAL	LLEVAR A CABO UNA CLASE DIRIGIDA DONDE LOS USUARIOS PUEDAN EN ALGUNOS MEJORAR Y EN OTROS AUMENTAR LA CAPACIDAD CARDIACA Y PULMONAR.	**MOBILIDAD ARTICULAR**: caudal cefalo **CALENTAMIENTO:** aerobicos nivel 1 **FASE CENTRAL:** diferentes ejercicios para el trabajo de tdos los grupos msuculares del cuerpo y al final un tabata de 4 minutos. **FASE FINAL**: estiramientos en parejas(pasivo).	sonido, espacio libre para dictar la clase y palo de escoba	mando directo	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	FUNCIONAL	LLEVAR A CABO UNA CLASE DIRIGIDA DONDE LOS USUARIOS PUEDAN EN ALGUNOS MEJORAR Y EN OTROS AUMENTAR LA CAPACIDAD CARDIACA Y PULMONAR.	**MOBILIDAD ARTICULAR**: caudal cefalo **CALENTAMIENTO:** aerobicos nivel 1 **FASE CENTRAL:** diferentes ejercicios para el trabajo de tdos los grupos msuculares del cuerpo y al final un tabata de 4 minutos. **FASE FINAL**: estiramientos en parejas(pasivo).	sonido, espacio libre para dictar la clase y palo de escoba	mando directo	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	FUNCIONAL Y ENSAYOS PARA EL VERSUS	LLEVAR A CABO UNA CLASE DIRIGIDA DONDE LOS USUARIOS PUEDAN EN ALGUNOS MEJORAR Y EN OTROS AUMENTAR LA CAPACIDAD CARDIACA Y PULMONAR.	**MOBILIDAD ARTICULAR**: caudal cefalo **CALENTAMIENTO:** aerobicos nivel 1 **FASE CENTRAL:** diferentes ejercicios para el trabajo de tdos los grupos msuculares del cuerpo y al final un tabata de 4 minutos. **FASE FINAL**: estiramientos en parejas(pasivo).	sonido, espacio libre para dictar la clase y palo de escoba	mando directo	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	FUNCIONAL y ENSAYOS PARA EL VERSUS	LLEVAR A CABO UNA CLASE DIRIGIDA DONDE LOS USUARIOS PUEDAN EN ALGUNOS MEJORAR Y EN OTROS AUMENTAR LA CAPACIDAD CARDIACA Y PULMONAR.	**MOBILIDAD ARTICULAR**: caudal cefalo **CALENTAMIENTO:** aerobicos nivel 1 **FASE CENTRAL:** diferentes ejercicios para el trabajo de tdos los grupos msuculares del cuerpo y al final un tabata de 4 minutos. **FASE FINAL**: estiramientos en parejas(pasivo).	sonido, espacio libre para dictar la clase y palo de escoba	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	FUNCIONAL	LLEVAR A CABO UNA CLASE DIRIGIDA DONDE LOS USUARIOS PUEDAN EN ALGUNOS MEJORAR Y EN OTROS AUMENTAR LA CAPACIDAD CARDIACA Y PULMONAR.	**MOBILIDAD ARTICULAR**: caudal cefalo **CALENTAMIENTO:** aerobicos nivel 1 **FASE CENTRAL:** diferentes ejercicios para el trabajo de tdos los grupos msuculares del cuerpo y al final un tabata de 4 minutos. **FASE FINAL**: estiramientos en parejas(pasivo).	sonido, espacio libre para dictar la clase y palo de escoba	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	FUNCIONAL	LLEVAR A CABO UNA CLASE DIRIGIDA DONDE LOS USUARIOS PUEDAN EN ALGUNOS MEJORAR Y EN OTROS AUMENTAR LA CAPACIDAD CARDIACA Y PULMONAR.	**MOBILIDAD ARTICULAR**: caudal cefalo **CALENTAMIENTO:** aerobicos nivel 1 **FASE CENTRAL:** diferentes ejercicios para el trabajo de tdos los grupos msuculares del cuerpo y al final un tabata de 4 minutos. **FASE FINAL**: estiramientos en parejas(pasivo).	sonido, espacio libre para dictar la clase y palo de escoba	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	AEROBICO Y ENSAYO DE COREOGRAFIAS	LLEVAR A CABO UNA CLASE DIRIGIDA DONDE LAS NIÑAS PUEDAN EN ALGUNOS MEJORAR Y EN OTROS AUMENTAR LA CAPACIDAD CARDIACA Y PULMONAR.	**MOBILIDAD ARTICULAR**: caudal cefalo **CALENTAMIENTO:** juego de micos a sus palos **FASE CENTRAL:** diferentes ejercicios para el trabajo de todos los grupos msuculares del cuerpo y ensayo de coreografias. **FASE FINAL**: estiramientos en parejas(pasivo).	sonido, espacio libre 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
				LLEVAR A CABO UNA CLASE	**MOBILIDAD ARTICULAR**: caudal cefalo			

					FINAL : estiramientos en parejas(pareja).			
9	SANTA ISABEL PARCELACION	VIERNES DE 7:00PM A 8:00PM	FUNCIONAL	LLEVAR A CABO UNA CLASE DIRIGIDA DONDE LOS USUARIOS PUEDAN EN ALGUNOS MEJORAR Y EN OTROS AUMENTAR LA CAPACIDAD CARDIACA Y PULMONAR.	**MOBILIDAD ARTICULAR** : caudal cefalo **CALENTAMIENTO:** aerobicos nivel 1 **FASE CENTRAL:** diferentes ejercicios para el trabajo de todos los grupos musculares del cuerpo y al final un tabata de 4 minutos. **FASE FINAL** : estiramientos en parejas(pareja).	zanidas, espacio libre para dictar la clase y pelota de arcoiris	manda directa	5 min de movilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 30 min de fase central/ 5 min de fase final
10	SECTOR: PASOANCHO	VIERNES DE 8:20PM A 9:20PM	FUNCIONAL	LLEVAR A CABO UNA CLASE DIRIGIDA DONDE LOS USUARIOS PUEDAN EN ALGUNOS MEJORAR Y EN OTROS AUMENTAR LA CAPACIDAD CARDIACA Y PULMONAR.	**MOBILIDAD ARTICULAR** : caudal cefalo **CALENTAMIENTO:** aerobicos nivel 1 **FASE CENTRAL:** diferentes ejercicios para el trabajo de todos los grupos musculares del cuerpo y al final un tabata de 4 minutos. **FASE FINAL** : estiramientos en parejas(pareja).	zanidas, espacio libre para dictar la clase y pelota de arcoiris	manda directa	5 min de movilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 30 min de fase central/ 5 min de fase final
11	SECTOR: LOS NOGALES	SABADO DE 7:00AM A 8:00AM	FUNCIONAL	LLEVAR A CABO UNA CLASE DIRIGIDA DONDE LOS USUARIOS PUEDAN EN ALGUNOS MEJORAR Y EN OTROS AUMENTAR LA CAPACIDAD CARDIACA Y PULMONAR.	**MOBILIDAD ARTICULAR** : caudal cefalo **CALENTAMIENTO:** aerobicos nivel 1 **FASE CENTRAL:** diferentes ejercicios para el trabajo de todos los grupos musculares del cuerpo y al final un tabata de 4 minutos. **FASE FINAL** : estiramientos en parejas(pareja).	zanidas, espacio libre para dictar la clase y pelota de arcoiris	manda directa	5 min de movilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 30 min de fase central/ 5 min de fase final
12	SECTOR: CONJUNTO FIRENZE	SABADO 8:30AM A 9:30PM	FUNCIONAL	LLEVAR A CABO UNA CLASE DIRIGIDA DONDE LOS USUARIOS PUEDAN EN ALGUNOS MEJORAR Y EN OTROS AUMENTAR LA CAPACIDAD CARDIACA Y PULMONAR.	**MOBILIDAD ARTICULAR** : caudal cefalo **CALENTAMIENTO:** aerobicos nivel 1 **FASE CENTRAL:** diferentes ejercicios para el trabajo de todos los grupos musculares del cuerpo y al final un tabata de 4 minutos. **FASE FINAL** : estiramientos en parejas(pareja).	zanidas, espacio libre para dictar la clase y pelota de arcoiris	manda directa	5 min de movilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 30 min de fase central/ 5 min de fase final
13	CONJUNTO HACIENDA LA QUINTA 2	SABDO DE 10:00 AM A 11:00AM	FUNCIONAL	LLEVAR A CABO UNA CLASE DIRIGIDA DONDE LOS USUARIOS PUEDAN EN ALGUNOS MEJORAR Y EN OTROS AUMENTAR LA CAPACIDAD CARDIACA Y PULMONAR.	.	zanidas, espacio libre para dictar la clase y pelota de arcoiris	manda directa	5 min de movilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 30 min de fase central/ 5 min de fase final
FIRMA DEL FORMADOR: Viviana Polida					**REVISADO O REVISADO POR COORDIANDOR O PROMOTOR:**			

SEMANA 2:

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- NOV-2024		**DOCENTE: ANGI VIVIANA PULIDO FARIAS**					**MES: NOVIEMBRE**	
OBJETIVO GENERAL: MEJORAR LA RESITENCIA AEROBICA, EQUILIBRIO Y LA CAPACIDAD COORDINATIVA DE SINCRONIZACION.							OBJETIVO ESPECIFICO: Implementar la planificacion de las sesiones para la clase de funcional y preparar a los usuarios para el versus de baile.	
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, COMBAT Y ENSAYO DE COREOGRAFIAS	MEJORAR LA RESISTENCIA AEROBICA MEDIANTE PASOS RITMICOS DONDE SE TRABAJE LA MOTRICIDAD GRUESA, EL EQUILIBRIO Y LA SINCRONIZACION	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** musicalizado con una bachata **FASE CENTRAL**: clase de aerobicos nivel 1 y combat **FASE FINAL**: estiramientos activos	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 COMBAT	MEJORAR LA RESISTENCIA AEROBICA MEDIANTE PASOS RITMICOS DONDE SE TRABAJE LA MOTRICIDAD GRUESA, EL EQUILIBRIO Y LA SINCRONIZACION	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** musicalizado con una bachata **FASE CENTRAL**: clase de aerobicos nivel 1 y combat **FASE FINAL**: estiramientos activos	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 COMBAT	MEJORAR LA RESISTENCIA AEROBICA MEDIANTE PASOS RITMICOS DONDE SE TRABAJE LA MOTRICIDAD GRUESA, EL EQUILIBRIO Y LA SINCRONIZACION	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** musicalizado con una bachata **FASE CENTRAL**: clase de aerobicos nivel 1 y combat **FASE FINAL**: estiramientos activos	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, COMBAT Y ENSAYO DE COREOGRAFIAS	MEJORAR LA RESISTENCIA AEROBICA MEDIANTE PASOS RITMICOS DONDE SE TRABAJE LA MOTRICIDAD GRUESA, EL EQUILIBRIO Y LA SINCRONIZACION	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** musicalizado con una bachata **FASE CENTRAL**: clase de aerobicos nivel 1 y combat **FASE FINAL**: estiramientos activos	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 COMBAT	MEJORAR LA RESISTENCIA AEROBICA MEDIANTE PASOS RITMICOS DONDE SE TRABAJE LA MOTRICIDAD GRUESA, EL EQUILIBRIO Y LA SINCRONIZACION	**FASE FINAL**: estiramientos activos **MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** musicalizado con una bachata **FASE CENTRAL**: clase de aerobicos nivel 1 y combat **FASE FINAL**: estiramientos activos	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 COMBAT	MEJORAR LA RESISTENCIA AEROBICA MEDIANTE PASOS RITMICOS DONDE SE TRABAJE LA MOTRICIDAD GRUESA, EL EQUILIBRIO Y LA SINCRONIZACION	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** musicalizado con una bachata **FASE CENTRAL**: clase de aerobicos nivel 1 y combat **FASE FINAL**: estiramientos activos	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 COMBAT	MEJORAR LA RESISTENCIA AEROBICA MEDIANTE PASOS RITMICOS DONDE SE TRABAJE LA MOTRICIDAD GRUESA, EL EQUILIBRIO Y LA SINCRONIZACION	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** musicalizado con una bachata **FASE CENTRAL**: clase de aerobicos nivel 1 y combat **FASE FINAL**: estiramientos activos	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	AEROBICOS NIVEL 1 Y COMBAT	MEJORAR LA RESISTENCIA AEROBICA MEDIANTE PASOS RITMICOS DONDE SE TRABAJE LA MOTRICIDAD GRUESA, EL EQUILIBRIO Y LA SINCRONIZACION	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** musicalizado con una bachata **FASE CENTRAL**: clase de aerobicos nivel 1 y ensayo de coreografias	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	AEROBICOS NIVEL 1 Y COMBAT	MEJORAR LA RESISTENCIA AEROBICA MEDIANTE PASOS RITMICOS DONDE SE TRABAJE LA MOTRICIDAD GRUESA, EL EQUILIBRIO Y LA SINCRONIZACION	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** musicalizado con una bachata **FASE CENTRAL**: clase de aerobicos nivel 1 y combat **FASE FINAL**: estiramientos activos	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 COMBAT	MEJORAR LA RESISTENCIA AEROBICA MEDIANTE PASOS RITMICOS DONDE SE TRABAJE LA MOTRICIDAD GRUESA, EL EQUILIBRIO Y LA SINCRONIZACION	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** musicalizado con una bachata **FASE CENTRAL**: clase de aerobicos nivel 1 y combat **FASE FINAL**: estiramientos activos	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

19	11	SECTOR: LOS NOGALES	SABADO DE 7:00AM A 8:00AM	AEROBICOS NIVEL 1 Y COMBAT	MEJORAR LA RESISTENCIA AEROBICA MEDIANTE PASOS RITMICOS DONDE SE TRABAJE LA MOTRICIDAD GRUESA, EL EQUILIBRIO Y LA SINCRONIZACION	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** musicalizado con una bachata **FASE CENTRAL**: clase de aerobicos nivel 1 y combat **FASE FINAL:** estiramientos activos	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
20	12	SECTOR: CONJUNTO FIRENZE	SABADO 8:30AM A 9:30PM	AEROBICOS NIVEL 1 Y COMBAT	MEJORAR LA RESISTENCIA AEROBICA MEDIANTE PASOS RITMICOS DONDE SE TRABAJE LA MOTRICIDAD GRUESA, EL EQUILIBRIO Y LA SINCRONIZACION	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** musicalizado con una bachata **FASE CENTRAL**: clase de aerobicos nivel 1 y combat **FASE FINAL:** estiramientos activos	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
21	13	CONJUNTO HACIENDA LA QUINTA 2	SABDO DE 10:00 AM A 11:00AM	AEROBICOS NIVEL 1 Y COMBAT	MEJORAR LA RESISTENCIA AEROBICA MEDIANTE PASOS RITMICOS DONDE SE TRABAJE LA MOTRICIDAD GRUESA, EL EQUILIBRIO Y LA SINCRONIZACION	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** musicalizado con una bachata **FASE CENTRAL**: clase de aerobicos nivel 1 y combat **FASE FINAL:** estiramientos activos	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
22	**FIRMA DEL FORMADOR: Viviana Pulido**					**REVISADO O REVISADO POR COORDIANDOR O PROMOTOR:**			

Semana 3:

N°SESION	PUNTO	DIA Y HORA	MODALIDAD	OBJETIVO DE LA SESION		RECURSOS	ESTRATEGIA METODOLOGICA	VOLUMEN
1	BARANDILLAS CIC	MARTES DE 7:30 AM A 8:30AM	FUNCIONAL Y ENSAYOS PARA EL VERSUS	REFORZAR LOS MUSCULOS ESTABILIZADORES QUE IMPLIQUEN EQUILIBRIO Y ESTABILIDAD	**MOBILIDAD ARTICULAR**: movimientos corporales musicalizados **CALENTAMIENTO:** trotar **FASE CENTRAL**: inicio de clase con ejercicios para el trabajo funcional y clase de aprendizaje del un ritmo colombiano. **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos pasivos	sonido, espacio libre para dictar la clase	mando directo	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	FUNCIONAL Y DE APRENDIZAJE	REFORZAR LOS MUSCULOS ESTABILIZADORES QUE IMPLIQUEN EQUILIBRIO Y ESTABILIDAD	**MOBILIDAD ARTICULAR**: movimientos corporales musicalizados **CALENTAMIENTO:** trotar **FASE CENTRAL**: inicio de clase con ejercicios para el trabajo funcional y clase de aprendizaje del un ritmo colombiano. **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos pasivos	sonido, espacio libre para dictar la clase	mando directo	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	FUNCIONAL Y DE APRENDIZAJE	REFORZAR LOS MUSCULOS ESTABILIZADORES QUE IMPLIQUEN EQUILIBRIO Y ESTABILIDAD	**MOBILIDAD ARTICULAR**: movimientos corporales musicalizados **CALENTAMIENTO:** trotar **FASE CENTRAL**: inicio de clase con ejercicios para el trabajo funcional y clase de aprendizaje del un ritmo colombiano. **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos pasivos	sonido, espacio libre para dictar la clase	mando directo	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	FUNCIONAL Y ENSAYOS PARA EL VERSUS	REFORZAR LOS MUSCULOS ESTABILIZADORES QUE IMPLIQUEN EQUILIBRIO Y ESTABILIDAD	**MOBILIDAD ARTICULAR**: movimientos corporales musicalizados **CALENTAMIENTO:** trotar **FASE CENTRAL**: inicio de clase con ejercicios para el trabajo funcional y clase de aprendizaje del un ritmo colombiano. **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos pasivos	sonido, espacio libre para dictar la clase	mando directo	5 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 45 min de fase central/ 5 min de fase final

Activar Windows

5	SECTOR: SAN MIGUEL	MIERCOLES DE 8:20PM A 9:20PM	FUNCIONAL Y DE APRENDIZAJE	REFORZAR LOS MUSCULOS ESTABILIZADORES QUE IMPLIQUEN EQUILIBRIO Y ESTABILIDAD	**MOBILIDAD ARTICULAR**: movimientos corporales musicalizados **CALENTAMIENTO:** trotar **FASE CENTRAL**: inicio de clase con ejercicios para el trabajo funcional y clase de aprendizaje del un ritmo colombiano. **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos pasivos	sonido, espacio libre para dictar la clase	mando directo	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	FUNCIONAL Y DE APRENDIZAJE	REFORZAR LOS MUSCULOS ESTABILIZADORES QUE IMPLIQUEN EQUILIBRIO Y ESTABILIDAD	**MOBILIDAD ARTICULAR**: movimientos corporales musicalizados **CALENTAMIENTO:** trotar **FASE CENTRAL**: inicio de clase con ejercicios para el trabajo funcional y clase de aprendizaje del un ritmo colombiano. **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos pasivos	sonido, espacio libre para dictar la clase	mando directo	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	FUNCIONAL Y DE APRENDIZAJE	REFORZAR LOS MUSCULOS ESTABILIZADORES QUE IMPLIQUEN EQUILIBRIO Y ESTABILIDAD	**MOBILIDAD ARTICULAR**: movimientos corporales musicalizados **CALENTAMIENTO:** trotar **FASE CENTRAL**: inicio de clase con ejercicios para el trabajo funcional y clase de aprendizaje del un ritmo colombiano. **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos pasivos	sonido, espacio libre para dictar la clase	mando directo	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	FUNCIONAL Y DE APRENDIZAJE	REFORZAR LOS MUSCULOS ESTABILIZADORES QUE IMPLIQUEN EQUILIBRIO Y ESTABILIDAD	**MOBILIDAD ARTICULAR**: movimientos corporales musicalizados **CALENTAMIENTO:** trotar **FASE CENTRAL**: inicio de clase con ejercicios para el trabajo funcional y clase de aprendizajede coreografia nueva ritmo colombiano. **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos pasivos	sonido, espacio libre 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	SECTOR: CONJUNTO ALBORADA REAL 2	VIERNES DE 7:00PM A 8:00PM	FUNCIONAL Y DE APRENDIZAJE	REFORZAR LOS MUSCULOS ESTABILIZADORES QUE IMPLIQUEN EQUILIBRIO Y ESTABILIDAD	**MOBILIDAD ARTICULAR**: movimientos corporales musicalizados **CALENTAMIENTO:** trotar **FASE CENTRAL**: inicio de clase con ejercicios para el trabajo funcional y clase de aprendizaje del un ritmo colombiano. **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos pasivos	sonido, espacio libre para dictar la clase	mando directo	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	FUNCIONAL Y DE APRENDIZAJE	REFORZAR LOS MUSCULOS ESTABILIZADORES QUE IMPLIQUEN EQUILIBRIO Y ESTABILIDAD	**MOBILIDAD ARTICULAR**: movimientos corporales musicalizados **CALENTAMIENTO:** trotar **FASE CENTRAL**: inicio de clase con ejercicios para el trabajo funcional y clase de aprendizaje del un ritmo colombiano. **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos pasivos	sonido, espacio libre para dictar la clase	mando directo	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	FUNCIONAL Y DE APRENDIZAJE	REFORZAR LOS MUSCULOS ESTABILIZADORES QUE IMPLIQUEN EQUILIBRIO Y ESTABILIDAD	**MOBILIDAD ARTICULAR**: movimientos corporales musicalizados **CALENTAMIENTO:** trotar **FASE CENTRAL**: inicio de clase con ejercicios para el trabajo funcional y clase de aprendizaje del un ritmo colombiano. **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos pasivos	sonido, espacio libre para dictar la clase	mando directo	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	FUNCIONAL Y DE APRENDIZAJE	REFORZAR LOS MUSCULOS ESTABILIZADORES QUE IMPLIQUEN EQUILIBRIO Y ESTABILIDAD	**MOBILIDAD ARTICULAR**: movimientos corporales musicalizados **CALENTAMIENTO:** trotar **FASE CENTRAL**: inicio de clase con ejercicios para el trabajo funcional y clase de aprendizaje del un ritmo colombiano. **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos pasivos	sonido, espacio libre para dictar la clase	mando directo	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	FUNCIONAL Y DE APRENDIZAJE	REFORZAR LOS MUSCULOS ESTABILIZADORES QUE IMPLIQUEN EQUILIBRIO Y ESTABILIDAD	**MOBILIDAD ARTICULAR**: movimientos corporales musicalizados **CALENTAMIENTO:** trotar **FASE CENTRAL**: inicio de clase con ejercicios para el trabajo funcional y clase de aprendizaje del un ritmo colombiano. **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos pasivos	sonido, espacio libre para dictar la clase	mando directo	6 min de mobilidad articular/ 5 min de calentamiento/ 45 min de fase central/ 5 min de fase final
FIRMA DEL FORMADOR: Viviana Pulido					**REVISADO O REVISADO POR COORDIANDOR O PROMOTOR:**			

SEMANA 4:

OBJETIVO GENERAL: APROVECHAR EL TIEMPO DE OCIO DE LOS USUARIOS, PARA LA ESPARCIMIENTO Y DIVERSION — la clase de funcionar y preparar a los usuarios para el versus de baile.

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	CLASE DE RUMBAL Y ENSAYOS PARA EL VERSUS	APROVECHAR EL TIEMPO OSEO DE LOS USUARIOS, UTILIZANDOLO PARA LA REAIZACION DE ACTIVIDAD FISICA Y A TRAVES DE ESTA QUE EL USUARIO PUEDA VIVIR UN ESPARCIMIENTO Y DIVERSION MEDIANTE LA CLASE DE RUMBA: "CANCIONES QUE NO PASAN DE MODA.	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cerfalo caudal **CALENTAMIENTO:** estiramientos dinamicos **FASE CENTRAL**: se lleva a cabo con diferentes ritmos colombianos y de otros paises. **FASE FINAL:** estiramiento: pasivos	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	CLASE DE RUMBA	APROVECHAR EL TIEMPO OSEO DE LOS USUARIOS, UTILIZANDOLO PARA LA REAIZACION DE ACTIVIDAD FISICA Y A TRAVES DE ESTA QUE EL USUARIO PUEDA VIVIR UN ESPARCIMIENTO Y DIVERSION MEDIANTE LA CLASE DE RUMBA: "CANCIONES QUE NO PASAN DE MODA.	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cerfalo caudal **CALENTAMIENTO:** estiramientos dinamicos **FASE CENTRAL**: se lleva a cabo con diferentes ritmos colombianos y de otros paises. **FASE FINAL:** estiramiento: pasivos	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	CLASE DE RUMBA	APROVECHAR EL TIEMPO OSEO DE LOS USUARIOS, UTILIZANDOLO PARA LA REAIZACION DE ACTIVIDAD FISICA Y A TRAVES DE ESTA QUE EL USUARIO PUEDA VIVIR UN ESPARCIMIENTO Y DIVERSION MEDIANTE LA CLASE DE RUMBA: "CANCIONES QUE NO PASAN DE MODA.	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cerfalo caudal **CALENTAMIENTO:** estiramientos dinamicos **FASE CENTRAL**: se lleva a cabo con diferentes ritmos colombianos y de otros paises. **FASE FINAL:** estiramiento: pasivos	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	CLASE DE RUMBAL Y ENSAYOS PARA EL VERSUS	APROVECHAR EL TIEMPO OSEO DE LOS USUARIOS, UTILIZANDOLO PARA LA REAIZACION DE ACTIVIDAD FISICA Y A TRAVES DE ESTA QUE EL USUARIO PUEDA VIVIR UN ESPOACIMIENTO Y DIVERSION MEIDANTE LA CLASE DE RUMBA: "CANCIONES QUE NO PASAN DE MODA.	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cerfalo caudal **CALENTAMIENTO:** estiramientos dinamicos **FASE CENTRAL**: se lleva a cabo con diferentes ritmos colombianos y de otros paises. **FASE FINAL:** estiramiento: pasivos	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

Activar Windows

5	SECTOR: SAN MIGUEL	MIERCOLES DE 8:20PM A 9:20PM	CLASE DE RUMBA	APROVECHAR EL TIEMPO OSEO DE LOS USUARIOS, UTILIZANDOLO PARA LA REAIZACION DE ACTIVIDAD FISICA Y A TRAVES DE ESTA QUE EL USUARIO PUEDA VIVIR UN ESPARCIMIENTO Y DIVERSION MEDIANTE LA CLASE DE RUMBA: "CANCIONES QUE NO PASAN DE MODA.	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cerfalo caudal **CALENTAMIENTO:** estiramientos dinamicos **FASE CENTRAL**: se lleva a cabo con diferentes ritmos colombianos y de otros paises. **FASE FINAL:** estiramiento: pasivos	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	CLASE DE RUMBA	APROVECHAR EL TIEMPO OSEO DE LOS USUARIOS, UTILIZANDOLO PARA LA REAIZACION DE ACTIVIDAD FISICA Y A TRAVES DE ESTA QUE EL USUARIO PUEDA VIVIR UN ESPARCIMIENTO Y DIVERSION MEDIANTE LA CLASE DE RUMBA: "CANCIONES QUE NO PASAN DE MODA.	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cerfalo caudal **CALENTAMIENTO:** estiramientos dinamicos **FASE CENTRAL**: se lleva a cabo con diferentes ritmos colombianos y de otros paises. **FASE FINAL:** estiramiento: pasivos	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 f
7	SECTOR: CONJUNTO ARMONIA	JUEVES DE 8:30PM A 9:30PM	CLASE DE RUMBA	APROVECHAR EL TIEMPO OSEO DE LOS USUARIOS, UTILIZANDOLO PARA LA REAIZACION DE ACTIVIDAD FISICA Y A TRAVES DE ESTA QUE EL USUARIO PUEDA VIVIR UN ESPARCIMIENTO Y DIVERSION MEDIANTE LA CLASE DE RUMBA: "CANCIONES QUE NO PASAN DE MODA.	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cerfalo caudal **CALENTAMIENTO:** estiramientos dinamicos **FASE CENTRAL**: se lleva a cabo con diferentes ritmos colombianos y de otros paises. **FASE FINAL:** estiramiento: pasivos	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 RUMBA Y ENSAYOS	APROVECHAR EL TIEMPO OSEO DE LAS NIÑAS, UTILIZANDOLO PARA LA REAIZACION DE ACTIVIDAD FISICA Y A TRAVES DE ESTA QUE EL USUARIO PUEDA VIVIR UN ESPARCIMIENTO Y DIVERSION .	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cerfalo caudal **CALENTAMIENTO:** estiramientos dinamicos **FASE CENTRAL**: se lleva a cabo con diferentes ritmos colombianos y de otros paises. **FASE FINAL:** estiramiento: pasivos	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	CLASE DE RUMBA	APROVECHAR EL TIEMPO OSEO DE LOS USUARIOS, UTILIZANDOLO PARA LA REAIZACION DE ACTIVIDAD FISICA Y A TRAVES DE ESTA QUE EL USUARIO PUEDA VIVIR UN ESPARCIMIENTO Y DIVERSION MEDIANTE LA CLASE DE RUMBA: "CANCIONES QUE NO PASAN DE MODA.	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cerfalo caudal **CALENTAMIENTO:** estiramientos dinamicos **FASE CENTRAL**: se lleva a cabo con diferentes ritmos colombianos y de otros paises. **FASE FINAL:** estiramiento: pasivos	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 9:20PM	CLASE DE RUMBA	APROVECHAR EL TIEMPO OSEO DE LOS USUARIOS, UTILIZANDOLO PARA LA REAIZACION DE ACTIVIDAD FISICA Y A TRAVES DE ESTA QUE EL USUARIO PUEDA VIVIR UN ESPARCIMIENTO Y DIVERSION MEDIANTE LA CLASE DE RUMBA: "CANCIONES QUE NO PASAN DE MODA.	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cerfalo caudal **CALENTAMIENTO:** estiramientos dinamicos **FASE CENTRAL**: se lleva a cabo con diferentes ritmos colombianos y de otros paises. **FASE FINAL:** estiramiento: pasivos	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
11	SECTOR: LOS NOGALES	SABADO DE 7:00AM A 8:00AM	CLASE DE RUMBA	APROVECHAR EL TIEMPO OSEO DE LOS USUARIOS, UTILIZANDOLO PARA LA REAIZACION DE ACTIVIDAD FISICA Y A TRAVES DE ESTA QUE EL USUARIO PUEDA VIVIR UN ESPARCIMIENTO Y DIVERSION MEDIANTE LA CLASE DE RUMBA: "CANCIONES QUE NO PASAN DE MODA.	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cerfalo caudal **CALENTAMIENTO:** estiramientos dinamicos **FASE CENTRAL**: se lleva a cabo con diferentes ritmos colombianos y de otros paises. **FASE FINAL:** estiramiento: pasivos	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	CLASE DE RUMBA	APROVECHAR EL TIEMPO OSEO DE LOS USUARIOS, UTILIZANDOLO PARA LA REAIZACION DE ACTIVIDAD FISICA Y A TRAVES DE ESTA QUE EL USUARIO PUEDA VIVIR UN ESPARCIMIENTO Y DIVERSION MEDIANTE LA CLASE DE RUMBA: "CANCIONES QUE NO PASAN DE MODA.	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cerfalo caudal **CALENTAMIENTO:** estiramientos dinamicos **FASE CENTRAL**: se lleva a cabo con diferentes ritmos colombianos y de otros paises. **FASE FINAL:** estiramiento: pasivos	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	CLASE DE RUMBA	APROVECHAR EL TIEMPO OSEO DE LOS USUARIOS, UTILIZANDOLO PARA LA REAIZACION DE ACTIVIDAD FISICA Y A TRAVES DE ESTA QUE EL USUARIO PUEDA VIVIR UN ESPARCIMIENTO Y DIVERSION MEDIANTE LA CLASE DE RUMBA: "CANCIONES QUE NO PASAN DE MODA.	**MOBILIDAD ARTICULAR**: cerfalo caudal **CALENTAMIENTO:** estiramientos dinamicos **FASE CENTRAL**: se lleva a cabo con diferentes ritmos colombianos y de otros paises. **FASE FINAL:** estiramiento: pasivos	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: Yiviana Pulido					**REVISADO O REVISADO POR COORDIANDOR O PROMOTOR:**			

Fila: 12
Activar Windows
Activar Windows

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:	OCTUBRE	Señale con una X según corresponda:	Cultura:_____	Deportes_____	Actividad Física:_X_

			TOTAL		Ind. INFANCIA		INFANCIA (6 a 11		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								
																								Depta			Nacional			Externa		
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	OMBRE EVENTO - LUGA	ORO	Plata	Bronce	ORO	Plata	Bronce	ORO	Plata	Bronce
Rumba	Convencional	Rincón de Barandillas	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	1	0	3	0	0	25	25	rumba -Barandillas									
Rumba	Convencional	Villa María	1	3	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	8	1	0	1	1	0	22	22	rumba -conjunto Firenze									
Rumba	Convencional	Parcelación Santa Isab	2	2	0	0	3	0	3	3	0	4	1	0	10	2	0	17	2	0	47	47	rumba-Santa Isabel Parcelacion									
Rumba	Convencional	San Miguel	1	2	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	6	0	0	9	0	0	17	17	rumba-San Miguel									
Rumba	Convencional	Portachuelo	1	2	0	0	0	0	3	0	0	1	0	0	5	1	0	1	0	0	11	11	rumba-Portachuelo									
Rumba	Convencional	Villa María	4	4	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	15	2	0	1	1	0	23	23	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	14	14	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	19	19	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	15	rumba. Conjunto la quinta 2									
					0	0	7	0	#	4	0	11	3	0	80	7	0	66	5	0	209	209										

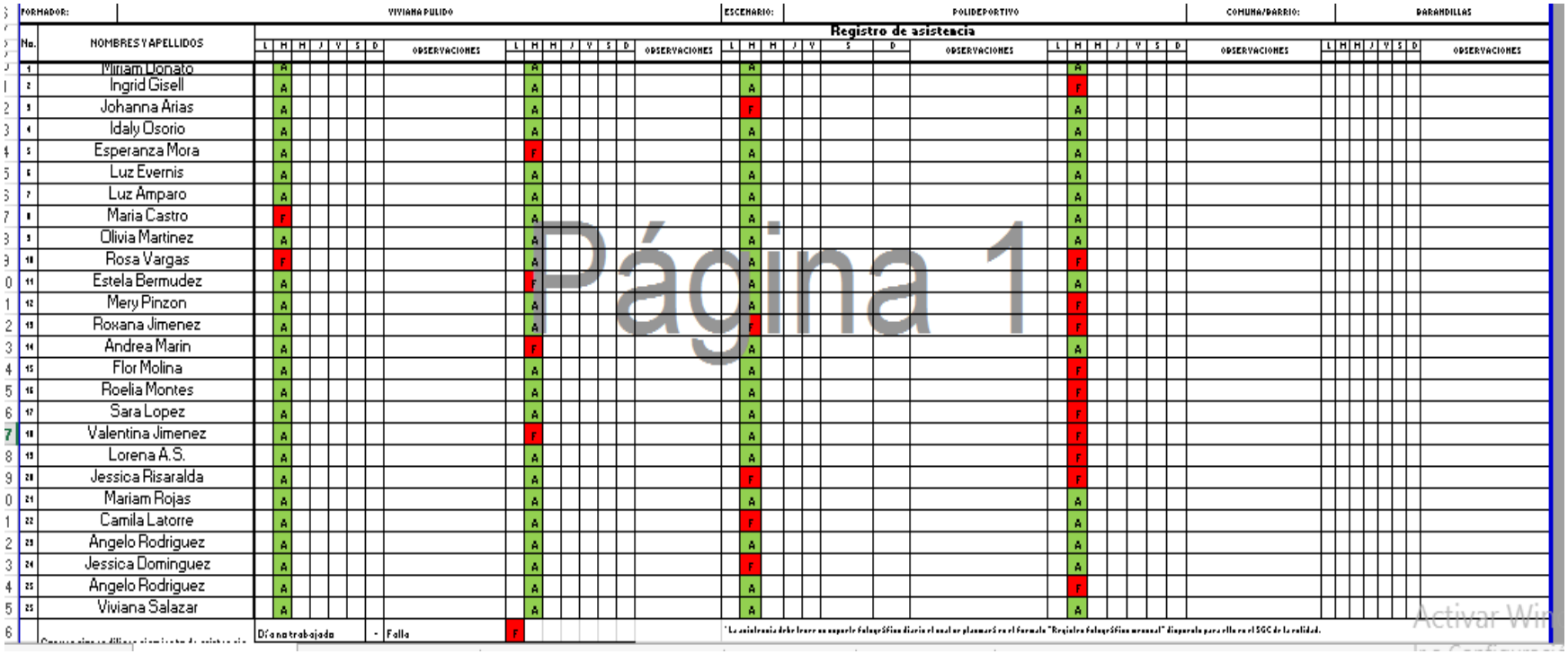
TOTAL COBERTURA	252

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

Página 1

BARANDILLAS CIC

CONJUNTO FIRENZE:



FORMADOR: VIVIANA PULIDO — ESCENARIO: POLIDEPORTIVO — COMUNA/BARRIO: BARANDILLAS

Registro de asistencia

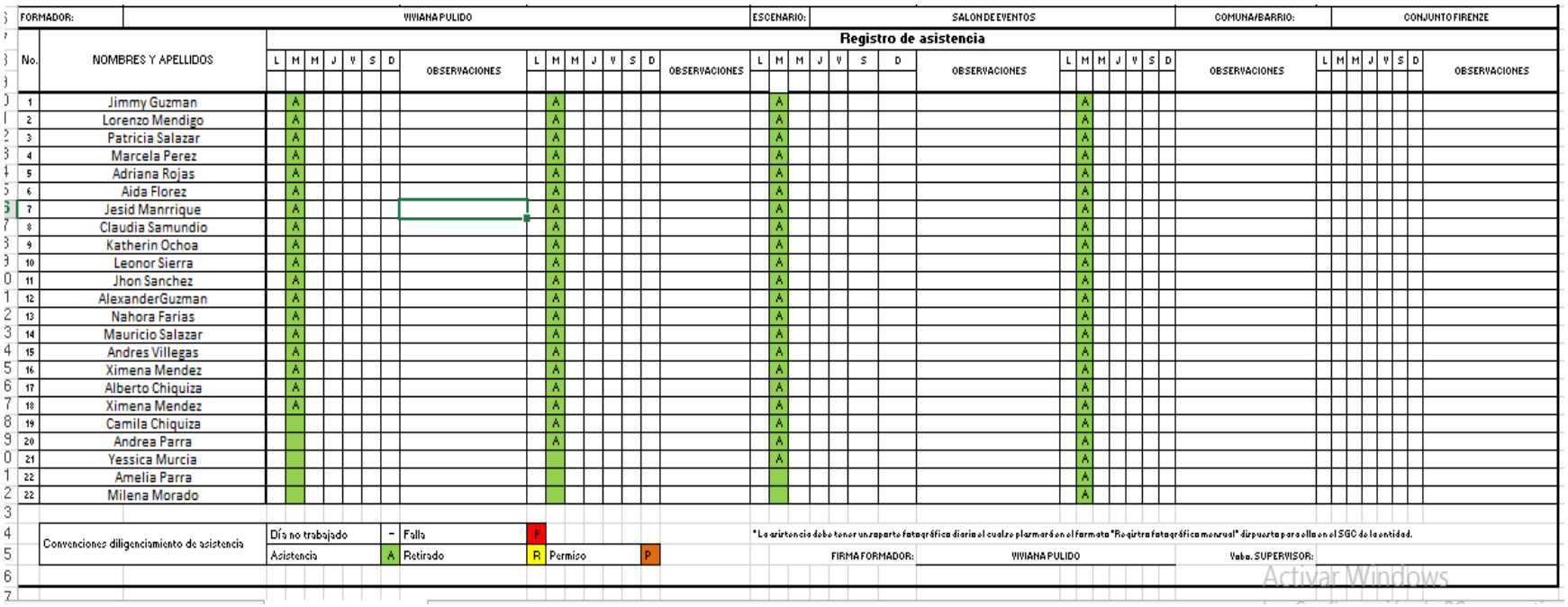
No.	NOMBRES Y APELLIDOS	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES
1	Miriam Donato		A								A								A								A														
2	Ingrid Gisell		A								A								A								F														
3	Johanna Arias	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

Día no trabajada - Falla F

"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 calidad.

Página 1

Activar Win



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	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES
1	Jimmy Guzman		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														
10	Leonor Sierra		A								A								A								A														
11	Jhon Sanchez		A								A								A								A														
12	AlexanderGuzman		A								A								A								A														
13	Nahora Farias		A								A								A								A														
14	Mauricio Salazar		A								A								A								A														
15	Andres Villegas		A								A								A								A														
16	Ximena Mendez		A								A								A								A														
17	Alberto Chiquiza		A								A								A								A														
18	Ximena Mendez		A								A								A								A														
19	Camila Chiquiza										A								A								A														
20	Andrea Parra										A								A								A														
21	Yessica Murcia																		A								A														
22	Amelia Parra																										A														
22	Milena Morado																										A														

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

*La asistencia debe tener un reporte fotográfica diario 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

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			F								F									F														A						
3	Adriana Guzman			A								F									A														F						
4	Patricia Samudio			A								A									A														A						
5	Rosa Camargo			A								A									A														A						
6	Lina Bermudez			A								A									A														A						
7	Sandra Morales			A								A									F														F						
8	Lorena Alvarado			A								A									A														A						
9	Lorena Pulido			F								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								F									A														F						
14	Daniel Velasquez			A								A									A														A						
15	LinaValeasquez			F								A									A														A						
16	Dania Melano			A								A									A														A						
17	Raquel Velesquez			A								A									F														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* dirpuesto para ello en el SGC de la entidad.

FIRMA FORMADOR: VIVIANA PULIDO

Vobo. SUPERVISOR:

Activar Windows
Ir a Configuración de PC para activar

SANTA ISABEL PARCELACION:

FORMADOR: VIVIANA PULIDO | ESCENARIO: SALON DE EVENTOS | COMUNA/BARRIO: SANTA ISABEL PARCELACION

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	Helena Orrez			A								F								A								A													
2	Ana Maria Guzman			A								A								A								F													
3	Betania Domingo			A								A								A								A													
4	Gladis Quinta			A								A								A								A													
5	Marcela Ocampo			A								A								A								F													
6	Marcela Salazar			A								A								A								A													
7	Valentina Samudio			A								A								A								F													
8	Luciana Sanchez			A								A								A								F													
9	Natalia Rincon			A								A								A								F													
10	Alejandra Sanchez			A								A								A								A													
11	Alondra Chiquiza			A								A								A								A													
12	Astrid Garcia			A								A								F								F													
13	Axlan Isneider			A								F								A								A													
14	Candi Carrillo			A								A								A								F													
15	Deissy Balbuena			A								A								A								A													
16	Estefany Rincon			A								A								A								A													
17	Fanny Duarte			A								F								A								A													
18	Lady Bustamante			A								A								A								A													
19	Mary Leon			A								A								A								A													
20	Jhon Sanchez			A								A								A								A													
21	AlexanderGuzman			A								A								A								A													
22	Nahora Farias			A								F								F								A													
23	Ximena Mendez			A								A								A								A													
15	Luz Mila Catedra			A								F								A								A													
24	Camilo Escobar			A								A								F								A													
25	Camila Villarreal			A								A								A								A													
26	Patricia Genova			A								A								F								A													
27	Sandra Rocha			F								F								F								A													
28	Miguel Angel Pez			A								A								A								F													
29	Nahora Farias			A								F								A								F													
30	Ximena Mendez			A								A								A								F													
31	Luz Mila Catedra			A								F								A								F													
32	AlexanderGuzman			A								A								A								F													
33	Nahora Farias			A								A								A								F													
34	Ximena Mendez			F								A								A								F													
35	Adriana Suarez			A								A								A								F													
36	Alejandra Milo			A								A								A								F													
37	Amanda Mora			A								A								A								F													
38	MIejal Bustamante			A								A								A								A													
39	Bianca Sanchez			A								A								A								A													
40	Brayan Rodriguez			A								A								A								F													
41	Erika Ruiz			F								A								A								F													
42	Blanca Pinzon			A								A								A								A													
43	Gladis Pereira			A								A								A								A													
44	Leidy Moza			A								A								A								A													
45	Lida Rincon																											A													
46	Marcela Lopez																											A													
47	Marciano Leon																											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:

Activar Windows
Activar Windows

PORTACHUELO:

|-

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	Beatriz Pena				A								A								F								A												
2	Jesenia Benjamin				A								A								A								F												
3	Marlen Chiquiza				F								A								A								F												
4	Laura Betancuort				A								A								A								A												
5	Luz Mary				A								A								A								A												
6	Sonia Pinilla				A								F								A								A												
7	Tatiana Suarez				F								A								F								A												
8	Melissa Barrera				A								A								A								A												
9	Mariam Castro				A								A								A								A												
10	Jessica Fonseca				A								F								A								A												
11	Lina Catedra				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 "Registra fotográfica mensual" dispuesta para ello en el SGC de la entidad.

FIRMA FORMADOR: VIVIANA PULIDO Vobo. SUPERVISOR:

ARMONIA:

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																			
2	Merlyn Cruz						A								A									A																			
4	Andrea Girasol						A								A									A																			
5	Soledad Mora						A								A									A																			
6	Patty Dominguez						A								A									A																			
8	Fernanda Garnica						A								A									A																			
9	Gerardo Bernal						A								A									A																			
10	Merlina Parra						F								A									A																			
11	Merlina Parra						A								A									A																			
12	Merlina Pinzon						A								A									A																			
13	Angela Muñoz						A								A									A																			
10	Ana Cardenas						A								A									A																			
11	Sofia Sanchez						A								A									A																			
12	Michell Caastro						A								A									A																			
14	Nicol Cstro						A								A									A																			
15	Mariana Florez						A								A									A																			
16	Magda Duran														A									A																			
17	Sonia Mora														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

Vaba. SUPERVISOR:

Activar Windows

PROYECTO:			DISCIPLINA O SUBPROYECTO	ACTIVIDAD FISICA		
MES:	OCTUBRE	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	IUNA/BAI	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								S										
2	Ana Milena Ruiz						A								A								A								E										
3	Angi Torres						F								A								A								E										
4	Anny Triana						A								A								A																		
5	Claudia Mendez						A								A								A								C										
6	Claudia Lizarazo						A								A								A								A										
7	Jesica Gaitan						A								F								A								N										
8	Leiddy Morales						A								A								A								C										
9	Myiriam Suiza						A								A								A								E										
10	Viviana Rincon						A								A								A								L										
11	Yolanda Ferrero						A								A								F								A										
12	Clauss Pineda						F								A								A																		
13	Ana Melano						A								A								F								C										
14	Milena Lima						A								A								A								L										
15	Martha Martinez						A								A								A								A										
16	Alicia Corredor						A								A								A								S										
																															E										

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

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

FIRMA FORMADOR: VIVIANA PULIDO | :OR:

FORMADOR:	VIVIANA PULIDO	ESCENARIO:	POLIPODERTIVO	COMUNA/BARRIO:	CONJUNTO ARMONIA

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	July Salamanca				A								A								A								F												
2	judith Bonilla				A								A								A								A												
3	Sara Quevedo				A								F								A								A												
4	Diana Muñoz				A								A								A								A												
5	Sergio Arena				A								A								A								A												
6	Maria Calderon				A								A								A								A												
7	Derly Prieto				A								A								A								A												
8	Milena Camargo				A								A								A								A												
9	Nelva Vergara				A								A								A								A												
10	Rosa Arevalo				A								A								F								A												
11	Rosalbina Acierra				A								A								A								A												
12	Salla Gonzalez				A								A								A								F												
13	Geral Gonzalez				A								A								A								A												
14	Adriana Santana				A								F								A								A												
15	Kevin Cardenas				A								A								A								A												
16	Tatiana Corredor				A								A								A								A												
17	Yvette Beltran				A								A								A								F												

Activar Windows

PROYECTO:		DISCIPLINA O SUBPROYECTO	ACTIVIDAD FISICA		
MES:	OCTUBRE	DRAR 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	IUNA/BAI	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								S										
2	Ana Milena Ruiz						A								A								A								E										
3	Angi Torres						F								A								A								E										
4	Anny Triana						A								A								A																		
5	Claudia Mendez						A								A								A								C										
6	Claudia Lizarazo						A								A								A								A										
7	Jesica Gaitan						A								F								A								N										
8	Leiddy Morales						A								A								A								C										
9	Myiriam Suiza						A								A								A								E										
10	Viviana Rincon						A								A								A								L										
11	Yolanda Ferrero						A								A								F								A										
12	Clauss Pineda						F								A								A																		
13	Ana Melano						A								A								F								C										
14	Milena Lima						A								A								A								L										
15	Martha Martinez						A								A								A								A										
16	Alicia Corredor						A								A								A								S										
																															E										

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

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

FIRMA FORMADOR: VIVIANA PULIDO

OR:

HACIENDA LA QUINTA 2:

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:	OCTUBRE	HORARIO	SABADO DE: 9:30AM A 10:30AM	ATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A	TODAS LAS EDADES	CICLO VITAL:	ADULTO MAYOR
FORMADOR:	VIVIANA PULIDO			ESCENARIO:	ESCENARIO DEPORTIVO DE FUTBOL	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									A							S											
2	Cristina Hernandez						A								A									A							E											
3	Claudia Tellez						A								A									A							E											
4	Alexandra Hidalgo						A								A									A																			
5	Gloria Emma						A								A									A							C											
6	Maria Palacios						A								A									A							A											
7	Jose Gil						A								A									A							N											
8	Bibiana Becancourt						A								A									A							C											
9	Martha Cupacon						A								A									A							E											
10	Juliana Gil						A								A									A							L											
11	Betriz Lopez						A								A									A							A											
12	Martha Cantor						A								A									A																			
13	Patricipa Yepez						F								F									A							C											
14	Marteny Galvis						A								A									A							L											
15	Luz Alvarez						A								A									A							A											
33																															S											
33																															E											

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: