

				REGISTRO FOTOGRÁFICO MENSUAL (ANEXO PARA INFORME)								
Mes:	DICIEMBRE	Nombre Formador o Contratista:	ANGIE LORENA RODRIGUEZ PARRA				Disciplina deportiva o cultural; o subproyecto actividad física (si no aplica colocar N.A.):		ZIPACTIVATE Y ZIPAFIT			
SEMANA 1	DÍA:	22/11/2024	DÍA:	25/11/2024	DÍA:	25/11/2024	DÍA:	26/11/2024	DÍA:	27/11/2024	DÍA:	28/11/2024
	Actividad	RUNNING	Actividad	RUNNING	Actividad	GYM	Actividad	APOYO	Actividad	RUNNING	Actividad	GYM
												
SEMANA 2	DÍA:	29/11/2024	DÍA:	02/12/2024	DÍA:	3/12/2024	DÍA:	4/12/2024	DÍA:	5/12/2024	DÍA:	6/12/2024
	Actividad	GYM	Actividad	APOYO	Actividad	FUNCIONAL	Actividad	RUNNING	Actividad	APOYO	Actividad	APOYO
												
SEMANA 3	DÍA:	6/12/2024	DÍA:	6/12/2024	DÍA:	9/12/2024	DÍA:	10/12/2024	DÍA:	11/12/2024	DÍA:	12/12/2024
	Actividad	RUNNING	Actividad	GYM	Actividad	APOYO	Actividad	APOYO	Actividad	APOYO	Actividad	FUNCIONAL
												
SEMANA 4	DÍA:	13/12/2024	DÍA:	16/12/2024	DÍA:	3/12/2024	DÍA:	1/12/2024	DÍA:	2/12/2024	DÍA:	28/11/2024
	Actividad	APOYO	Actividad	APOYO	Actividad	FUNCIONAL	Actividad	APOYO	Actividad	GYM	Actividad	FUNCIONAL
												

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

*Registro para mantener en archivo digital

PLANEACION SEMANAL DE ACTIVIDAD FISICA EN

PROYECTO:				PROGRAMA:ZIPAFIT Y ZIPACTIVATE		DISCIPLINA O SUBPROYECTO: ACTIVIDADF FISICA		
FECHA- 02/12/2024 al 08/12/2024				DOCENTE: ANGIE LORENA RODRIGUEZ PARRA		MES: DICIEMBRE		
OBJETIVO GENERAL: mejorar todas las capacidades fisicas a cada uno de los usuarios.						OBJETIVO ESPECIFICO: Implementar la planificacion de las sesiones para la actividad fisica.		
N°SESION	PUNTO	DIA Y HORA	MODALIDAD	DETIVO DE LA SES	ACTIVIDADES POR FACES INICIAL CENTRAL Y FINAL	RECURSOS	ESTRATEGIA METODOLOGICA	VOLUMEN
1	SECTOR:GYM COCLIES	LUNES DE 4:30 PM A 5:30 PM	GYM	Acompañamien to sesiones de fuerza	<u>MOVILIDAD ARTICULAR:</u> cefalo caudal <u>CALENTAMIENTO:</u> Bicicleta Estatica <u>FASE CENTRAL:</u> Ejercicios enfocados en la fuerza miembro inferior <u>FASE FINAL:</u> estiramiento: estiramientos pasivos	Materiales: GYM, musica, colchonetas. Humanos: Poblacion en general	Principio de la participacion activa y conciente de entrenamiento	Movilidad articular (5min) Calentamiento (10min): Fase central (40min): Fase final (5min).
2	SECTOR: PARQUE LA ESPERANZA	LUNES DE 6:30 AM A 8:00AM	CLASE DE RUNNING	Resitencia anaerobica	<u>MOVILIDAD ARTICULAR:</u> cefalo caudal <u>CALENTAMIENTO:</u> juegos de cooperacion y desplazamientos enfocados en la tecnica de Talon a la cola - Taloneo 2 pies - Taloneo 1 pie - Skiping talon a la cola JUEGO: Triki por grupos, variando el despazamiento <u>FASE CENTRAL:</u> Intervalos, dividido en 5 fases. <u>FASE FINAL:</u> trote de recuperacion + estiramiento: estiramientos pasivos	Materiales: platillos, conos, clonometro. Humanos: Poblacion en general	Principio de la participacion activa y conciente de entrenamiento	Movilidad articular (10min) Calentamiento (20min): 1 bloque de 2 series x 3 ejer.x 2 min de trabajo (1min descanso x serie) Fase central (60min): 3-4 bloques con descansos de 2-3 min entre bloque, cada uno dividido de la siguiente manera - 6 min trote suave - 1 min caminando - 2 min rapido - 1 min caminando - 2 min rapido Fase final (15min). 10 minutos de carrera continua a minima velocidad + 5 min de estiramientos estaticos.

3	SECTOR:GYM SAN CARLOS	MARTES DE 7:00 AM A 8:00AM	CLASE FUNCIONAL	Mejorar la capacidad cardiopulmona r	MOVILIDAD ARTICULAR: cefalo caudal CALENTAMIENTO: Ejercicios de coordinacion, musicalizado - Skipping - Jumping Jacks -Taloneo FASE CENTRAL: -Sentdilla con toque al suelo -Tijera ttres tiempos -Escaladoras -Tijeras con toque -Puño 1 -Puño 2 -Puño 3 - Patinadores	Materiales: GYM, musica, colchonestas. Humanos: Poblacion en general	Principio de la participacion activa y conciente de entrenamiento	Movilidad articular (5min) Calentamiento (10min): 1 bloque de 2 series x 3 ejer.x 50rep. (1min descanso x serie) Fase central (40min): 4 series de 6 ejercicios x 1min de trabajo con 30 segundos de descanso entre ejercicio (3min descanso x serie). Fase final (5min).
4	SECTOR:GYM COCLIES	MARTES DE 8:30 AM A 9:30AM	GYM	Acompañamien to sesiones de fuerza	MOVILIDAD ARTICULAR: cefalo caudal CALENTAMIENTO: Bicicleta Estatica FASE CENTRAL: Ejercicios enfocados en la fuerza miembro inferior FASE FINAL: estiramiento: estiramientos pasivos	Materiales: GYM, musica, colchonestas. Humanos: Poblacion en general	Principio de la participacion activa y conciente de entrenamiento	Movilidad articular (5min) Calentamiento (10min): Fase central (40min): Fase final (5min).
6	SECTOR: PARQUE LA ESPERANZA	MIERCOLES 6:30PM A 8:00PM	CLASE DE RUNNING	Resistencia anaerobica	MOVILIDAD ARTICULAR: cefalo caudal CALENTAMIENTO: coordinacion y fortalecimiento miembro inferior (escaleras) - skipping - subir y bajar frontal - subir y bajar frontal - Lateral subir y bajar una pierna	Materiales: platillos, conos, clonometro. Humanos: Poblacion en general	Principio de la participacion activa y conciente de entrenamiento	Movilidad articular (10min) Calentamiento (20min): 1 bloque de 2 series x 3 ejer.x 2 min de trabajo (1min descanso x serie) Fase central (40min): 4 min x serie x 30/40 minutos vol total Fase final (15min).

7	SECTOR:GYM SAN CARLOS	JUEVES DE 7:00AM A 8:00AM	CLASE FUNCIONAL	Mejorar la capacidad de fuerza general	MOVILIDAD ARTICULAR: cefalo caudal CALENTAMIENTO: Ejercicios de coordinacion - rodilla arriba alternoi - Jumping Jacks frontal -saltos de patinador -Escaladoras FASE CENTRAL: ejercicios enfocados en mejorar la capacidad cardiopulmonar - Jumping Jacks	Materiales: GYM, musica, colchonestas, mancuernas, steps, platillos. Humanos: Poblacion en general	Principio de la participacion activa y conciente de entrenamiento	Movilidad articular (5min) Calentamiento (10min): 1 bloque de 2 series x 2 ejer.x 1min (1min descanso x serie) Fase central (40min): 3 series de 8 ejercicios x 1min de trabajo con 30 segundos de descanso entre ejercicio (3min descanso x serie). Fase final (5min).
8	SECTOR:GYM COCLIES	JUEVES DE 8:30AM A 9:30AM	GYM	Acompañamien to sesiones de fuerza	MOVILIDAD ARTICULAR: cefalo caudal CALENTAMIENTO: Bibicleta Estatica FASE CENTRAL: Ejercicios enfocados en la fuerza miembro inferior FASE FINAL: estiramiento: estiramientos pasivos	Materiales: GYM, musica, colchonestas. Humanos: Poblacion en general	Principio de la participacion activa y conciente de entrenamiento	Movilidad articular (5min) Calentamiento (10min): Fase central (40min): Fase final (5min).
9	SECTOR:GYM COCLIES	VIERNES DE 4:00 PM A 5:00PM	GYM	Acompañamien to sesiones de fuerza	MOVILIDAD ARTICULAR: cefalo caudal CALENTAMIENTO: Bibicleta Estatica FASE CENTRAL: Ejercicios enfocados en la fuerza miembro inferior FASE FINAL: estiramiento: estiramientos pasivos	Materiales: GYM, musica, colchonestas. Humanos: Poblacion en general	Principio de la participacion activa y conciente de entrenamiento	Movilidad articular (5min) Calentamiento (10min): Fase central (40min): Fase final (5min).

10	SECTOR: PARQUE LA ESPERANZA	VIERNES DE 6:30 PM A 8:00PM	CLASE DE RUNNING	Resistencia aerobica	<u>MOVILIDAD ARTICULAR:</u> cefalo caudal <u>CALENTAMIENTO:</u> Deplazamientos enfocados en la tecnica de carrera - Skipping - Caminata lenta patron cruzado - Tijera sostenida mov. brazada -Saltos de caballito - Doble salto con roddilla arriba - Saltos cortos en punta de pies - Skipping en 3 tiempos <u>FASE CENTRAL:</u> Fartlek (tiempo) - 2 min trote 1 min caminando <u>FASE FINAL:</u> estiramiento: estiramientos pasivos	Materiales: platillos, conos, clonometro. Humanos: Poblacion en general	Principio de la participacion activa y conciente de entrenamiento	Movilidad articular (10min) Calentamiento (20min): 1 bloque de 2 series x 3 ejer.x 2 min de trabajo (1min descanso x serie) Fase central (50min): 10 repeticiones por serie para un volumen total de 30 min. Series de 2-4 repeticiones por corredor Fase final (5min). 10 minutos de carrera continua a minima velocidad + 5 min de estiramientos estaticos.
11								
Angie Rodriguez								
FIRMA DEL FORMADOR: Angie Rodriguez					REVISADO O REVISADO POR COORDIANDOR O PROMOTOR:			

 Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá			PLANEACION SEMANAL DE ACTIVIDAD FISICA EN						
PROYECTO:			PROGRAMA:ZIPAFIT Y ZIPACTIVATE				DISCIPLINA O SUBPROYECTO: ACTIVIDADF FISICA		
FECHA- 09/12/2024 al 15/12/2024			DOCENTE: ANGIE LORENA RODRIGUEZ PARRA				MES: DICIEMBRE		
OBJETIVO GENERAL: mejorar todas las capacidades fisicas a cada uno de los usuarios.						OBJETIVO ESPECIFICO: Implementar la planificacion de las sesiones para la actividad fisica.			
1	SECTOR:GYM COCLIES	LUNES DE 4:30 PM A 5:30 PM	GYM	Acompañamient o sesiones de fuerza	<u>MOVILIDAD ARTICULAR:</u> cefalo caudal <u>CALENTAMIENTO:</u> Bicicleta Estatica <u>FASE CENTRAL:</u> Ejercicios enfocados en la fuerza miembro inferior <u>FASE FINAL:</u> estiramiento: estiramientos pasivos	Materiales: GYM, musica, colchonestas. Humanos: Poblacion en general	Principio de la participacion activa y conciente de entrenamiento	Movilidad articular (5min) Calentamiento (10min): Fase central (40min): Fase final (5min).	
2	SECTOR: PARQUE LA ESPERANZA	LUNES DE 6:30 AM A 8:00AM	CLASE DE RUNNING	Fartlek	<u>MOVILIDAD ARTICULAR:</u> cefalo caudal <u>CALENTAMIENTO:</u> coordinacion y - skiping - subir y bajar frontal - subir y bajar frontal - Lateral subir y bajar una pierna <u>FASE CENTRAL:</u> Fartlek (distancia) - 1 vuelta (0,5km) velocidad media alta - 2 vueltas (1 km) velocidad baja, muy baja <u>FASE FINAL:</u> Estiramiento: estiramientos pasivos	Materiales: platillos, conos, clonometro. Humanos: Poblacion en general	Principio de la participacion activa y conciente de entrenamiento	Movilidad articular (10min) Calentamiento (20min): 1 bloque de 2 series x 3 ejer.x 2 min de trabajo (1min descanso x serie) Fase central (40min): Trabajo continuo, volumen total 30-40 minutos. Fase final (15min). 10 minutos de carrera continua a minima velocidad + 5 min de estiramientos estaticos.	

3	SECTOR:GYM SAN CARLOS	MARTES DE 7:00 AM 8:00AM	CLASE FUNCIONAL	Mejorar la capacidad cardio pulmonar	MOVILIDAD ARTICULAR: cefalo caudal CALENTAMIENTO: Ejercicios de coordinacion - Skipping - Jumping Jacks -Talaneo FASE CENTRAL: ejercicios enfocados en la mejora de la capacidad cardio pulmonar - cruce de piernas + rodilla arriba - Plancha inversa con toque de pie y rodilla alterno -Skipping en dos tiempos con toque de rodilla y pie alterno - Media burpee -Patinadores con toque de piso - Sentadilla con apertura de piernas - Saltos laterales con movimiento de brazos (lazo) - Abd. con toque lateral a dos mano FASE FINAL: estiramiento: estiramientos pasivos	Materiales: GYM, musica, colchonetas. Humanos: Poblacion en general	Principio de la participacion activa y conciente de entrenamiento	Movilidad articular (6min) Calentamiento (10min): 1 serie x 3 ejer.x 2 min. (1min descanso x serie) Fase central (40min): 3 series de 8 ejercicios x 1min de trabajo con 30 segundos de descanso entre ejercicio (3min descanso x serie). Fase final (4min).
4	SECTOR:GYM COCLIES	MARTES DE 8:30 AM A 9:30AM	GYM	Acompañamiento o sesiones de fuerza	MOVILIDAD ARTICULAR: cefalo caudal CALENTAMIENTO: Bicicleta Estatica FASE CENTRAL: Ejercicios enfocados en la fuerza miembro inferior FASE FINAL: estiramiento: estiramientos pasivos	Materiales: GYM, musica, colchonetas. Humanos: Poblacion en general	Principio de la participacion activa y conciente de entrenamiento	Movilidad articular (5min) Calentamiento (10min): Fase central (40min): Fase final (5min).

6	SECTOR: PARQUE LA ESPERANZA	MIERCOLES 6:30PM A 8:00PM	CLASE DE RUNNING	resistencia aerobica	MOVILIDAD ARTICULAR: cefalo caudal CALENTAMIENTO: Coordinacion y fortalecimiento miembro inferior (patron cruzado) - salto 1 pie -Taloneo -Taloneo rodilla arriba -Rodilla arriba controlado -Saltos rusos FASE CENTRAL: Intervalos coordinacion+carrera continua - Skipping - Saltos con sentadilla -Saltos de caballito -Skipping lateral -saltos a dos pies con giro de cadera FASE FINAL: Estiramiento: estiramientos pasivos	Materiales: platillos, conos, clonometro. Humanos: Poblacion en general	Principio de la participacion activa y conciente de entrenamiento	Movilidad articular (5min) Calentamiento (20min): 1 bloque de 2 series x 3 ejer.x 2 min de trabajo (1min descanso x serie) Fase central (60min): -20 metros de trabajo coordinativo - 1 Vuelta (0,5KM) Fase final (5min)
7	SECTOR:GYM SAN CARLOS	JUEVES DE 7:00AM A 8:00AM	CLASE FUNCIONAL	Mejorar la fuerza de core	MOVILIDAD ARTICULAR: cefalo caudal CALENTAMIENTO: Ejercicios de coordinacion - rodilla arriba alternoi - Jumping Jacks frontal -saltos de patinador FASE CENTRAL: ejercicios enfocados en fortalecer el core - Canoas - Tijeras con rodilla flexionada - toque talon (oblicuos) - Libros - Toque rodilla codo cruzado - Piernas arriba con giro de cadera - Giro piernas abduccion - Plancha rodilla a 90 grados - Plancha basica -Plancha alta FASE FINAL: estiramiento: estiramientos pasivos	Materiales: GYM, musica, colchonestas, mancuernas, steps, platillos. Humanos: Poblacion en general	Principio de la participacion activa y conciente de entrenamiento	Movilidad articular (5min) Calentamiento (10min): 1 bloque de 2 series x 2 ejer.x 1min (1min descanso x serie) Fase central (40min): 4 series de 10 ejercicios x 40 seg de trabajo con 20 segundos de descanso entre ejercicio (3min descanso x serie). Fase final (5min).

8	SECTOR:GYM COCLIES	JUEVES DE 8:30AM A 9:30AM	GYM	Acompañamiento o sesiones de fuerza	MOVILIDAD ARTICULAR: cefalo caudal CALENTAMIENTO: Bicicleta Estática FASE CENTRAL: Ejercicios enfocados en la fuerza miembro inferior FASE FINAL: estiramiento: estiramientos pasivos	Materiales: GYM, musica, colchonetas. Humanos: Poblacion en general	Principio de la participacion activa y conciente de entrenamiento	Movilidad articular (5min) Calentamiento (10min): Fase central (40min): Fase final (5min).
10	SECTOR: PARQUE LA ESPERANZA	VIERNES DE 6:30 PM A 8:00PM	CLASE DE RUNNING	Resistencia anaerobica	MOVILIDAD ARTICULAR: cefalo caudal CALENTAMIENTO: juegos de cooperacion y desplazamientos enfocados en la tecnica patron cruzado - paso de vallas con tecnica braceo cruzado - caminata lenta patron cruzado - Tijera sostenida mov. brazada -Skipping en 2 tiempo enfocado en patron cruzado FASE CENTRAL: TEST UMBRAL DE LACTATO -Trotar 10 minutos continuos -Trotar 20 minutos continuos con el uso del reloj desde minuto 0 - Al finalizar los 20 minutos, se debe identificar la FC promedio - A esa FC promedio, le restamos 5% - Ese resultado equivale al UMBRAL DE LACTATO (100%) - Identificar la FC en cada zona de entrenamiento FASE FINAL: estiramiento: estiramientos pasivos	Materiales: platillos, conos, clonometro. Humanos: Poblacion en general	Principio de la participacion activa y conciente de entrenamiento	Movilidad articular (5min) Calentamiento (20min): 1 bloque de 2 series x 3 ejer.x 2 min de trabajo (1min descanso x serie) Fase central (60min): - 30 minutos de trote continuo en el menor tiempo posible - toma frecuencia cardica - Calculos zonas de entrenamiento Fase final (5min). 10 minutos de carrera continua a minima velocidad + 5 min de estiramientos estaticos.

11	SECTOR: PARQUE PRINCIPAL	SABADO DE 6:30AM A 8:30AM	CLASE DE RUNNING	CAMINATA	<u>MOVILIDAD ARTICULAR</u> : cefalo caudal <u>CALENTAMIENTO</u> : ejercicios coordinativo <u>FASE CENTRAL</u> : Carrera 15KM <u>FASE FINAL</u> : estiramiento: estiramientos pasivos	Materiales: Humanos: Poblacion en general	Principio de la participacion activa y conciente de entrenamiento	Movilidad articular (5min) Calentamiento (10min) : 1 bloque x 6 ejer.x 5rep. (1 min descanso x serie) Fase central (100min) : Caminata recreativa Fase final (5min) .
12								
								
FIRMA DEL FORMADOR: Angie Rodriguez					REVISADO O REVISADO POR COORDIANDOR O PROMOTOR:			



Instituto Municipal de
Cultura, Recreación y
Deporte de Zipaquirá

PLANEACION SEMANAL DE ACTIVIDAD FISICA EN

PROYECTO:			PROGRAMA:ZIPAFIT Y ZIPACTIVATE			DISCIPLINA O SUBPROYECTO: ACTIVIDAD FÍSICA		
FECHA- 16/12/2024 al 22/12/2024			DOCENTE: ANGIE LORENA RODRIGUEZ PARRA			MES: DICIEMBRE		
OBJETIVO GENERAL: mejorar todas las capacidades físicas a cada uno de los usuarios.						OBJETIVO ESPECÍFICO: Implementar la planificación de las sesiones para la actividad física.		
N°SESION	PUNTO	DIA Y HORA	MODALIDAD	OBJETIVO DE LA SESION	fases del entrenamiento	RECURSOS	ESTRATEGIA METODOLOGICA	VOLUMEN
1	SECTOR:GYM COCLIES	LUNES DE 4:30 PM A 5:30 PM	GYM	Acompañamiento o sesiones de fuerza	<u>MOVILIDAD ARTICULAR:</u> cefalo caudal <u>CALENTAMIENTO:</u> Bicicleta Estatica <u>FASE CENTRAL:</u> Ejercicios enfocados en la fuerza miembro inferior <u>FASE FINAL:</u> estiramiento: estiramientos pasivos	Materiales: GYM, musica, colchonestas. Humanos: Poblacion en general	Principio de la participacion activa y conciente de entrenamiento	Movilidad articular (5min) Calentamiento (10min): Fase central (40min): Fase final (5min).
2	SECTOR: PARQUE LA ESPERANZA	LUNES DE 6:30 AM A 8:00AM	CLASE DE RUNNING	Resistencia anaerobica	<u>MOVILIDAD ARTICULAR:</u> cefalo caudal <u>CALENTAMIENTO:</u> juegos de cooperacion y desplazamientos enfocados en la tecnica de brazada - Sentado mov. brazada - caminata lenta patron cruzado - Tijera sostenida mov. brazada <u>FASE CENTRAL:</u> resistencia anerobica lactica (velocidad en ascenso) - 10 m. frontal - 10 m. hacia atras - 10 m en lateral <u>FASE FINAL:</u> trote de recuperacion + estiramiento: estiramientos pasivos	Materiales: platillos, conos, clonometro. Humanos: Poblacion en general	Principio de la participacion activa y conciente de entrenamiento	Movilidad articular (10min) Calentamiento (20min): 1 bloque de 2 series x 3 ejer.x 2 min de trabajo (1min descanso x serie) Fase central (40min): 2 bloques de 8-10 repeticiones de carrera en velocidad con recuperacion completa entre serie Fase final (15min). 10 minutos de carrera continua a minima velocidad + 5 min de estiramientos estaticos.

3	SECTOR:GYM SAN CARLOS	MARTES DE 7:00 AM 8:00AM	CLASE FUNCIONAL	Mejorar la capacidad de fuerza general	MOVILIDAD ARTICULAR: cefalo caudal CALENTAMIENTO: Ejercicios de coordinacion - Skiping - Jumping Jacks -Talaneo FASE CENTRAL: ejercicios enfocados en la fuerza miembro inferior con bandas de resistencia - Puente gluteo unipodal (subir y bajar) - Puente gluteo con aperturas	Materiales: GYM, musica, colchonestas. Humanos: Poblacion en general	Principio de la participacion activa y conciente de entrenamiento	Movilidad articular (5min) Calentamiento (10min): 1 bloque de 2 series x 3 ejer.x 50rep. (1min descanso x serie) Fase central (40min): 3 series de 10 ejercicios x 1min de trabajo con 30 segundos de descanso entre ejercicio (2min descanso x serie). Fase final (5min).
4	SECTOR:GYM COCLIES	MARTES DE 8:30 AM A 9:30AM	GYM	Acompañamient o sesiones de fuerza	MOVILIDAD ARTICULAR: cefalo caudal CALENTAMIENTO: Bicicleta Estatica FASE CENTRAL: Ejercicios enfocados en la fuerza miembro inferior FASE FINAL: estiramiento: estiramientos pasivos	Materiales: GYM, musica, colchonestas. Humanos: Poblacion en general	Principio de la participacion activa y conciente de entrenamiento	Movilidad articular (5min) Calentamiento (10min): Fase central (40min): Fase final (5min).
6	SECTOR: PARQUE LA ESPERANZA	MIERCOLES 6:30PM A 8:00PM	CLASE DE RUNNING	Trabajo intermitente	MOVILIDAD ARTICULAR: cefalo caudal CALENTAMIENTO: juegos de cooperacion y desplazamientos enfocados en la tecnica de zancada - Saltos entre aros - Alargues - mov. cotdinativo enfocado en el apoyo del pie - carrera con apoyo en espacios a diferentes distancias FASE CENTRAL: Trabajo enfocado en los cambios de ritmo (carrera continua 5.25 KM) FASE FINAL: estiramiento: estiramientos pasivos	Materiales: platillos, conos, clonometro. Humanos: Poblacion en general	Principio de la participacion activa y conciente de entrenamiento	Movilidad articular (5min) Calentamiento (10min): 1 bloque de 2 series x 3 ejer.x 2 min de trabajo (1min descanso x serie) Fase central (40min): - 1 km trotando - 50 metros alargue - 1 km trotando - 50 metros alargue - 1 km trotando - 50 metros alargue - 1 km trotando - 50 metros alargue - 1 km trotando - 50 metros alargue Fase final (5min).

7	SECTOR:GYM SAN CARLOS	JUEVES DE 7:00AM A 8:00AM	CLASE FUNCIONAL	Mejorar la capacidad de fuerza general	MOVILIDAD ARTICULAR: cefalo caudal CALENTAMIENTO: Ejercicios de coordinacion - rodilla arriba alterno - Jumping Jacks frontal - Skipping rodilla arriba alterno FASE CENTRAL: Circuito por estaciones enfocado en mejorar la fuerza general - 50 Sentadilla - 40 Tijeras - 20 flex codo - 10 burpess FASE FINAL: estiramiento: estiramientos pasivos	Materiales: GYM, musica, colchonetas, mancuernas, steps, platillos. Humanos: Poblacion en general	Principio de la participacion activa y conciente de entrenamiento	Movilidad articular (5min) Calentamiento (5min): 1 serie x 3 ejer.x 1min (1min descanso x serie) Fase central (45min): volumen total 30-40 minutos con descansos de 1 a 2 min entre bloque Fase final (5min).
8	SECTOR:GYM COCLIES	JUEVES DE 8:30AM A 9:30AM	GYM	Acompañamiento o sesiones de fuerza	MOVILIDAD ARTICULAR: cefalo caudal CALENTAMIENTO: Bicicleta Estatica FASE CENTRAL: Ejercicios enfocados en la fuerza miembro inferior FASE FINAL: estiramiento: estiramientos pasivos	Materiales: GYM, musica, colchonetas. Humanos: Poblacion en general	Principio de la participacion activa y conciente de entrenamiento	Movilidad articular (5min) Calentamiento (10min): Fase central (40min): Fase final (5min).
9	SECTOR:GYM COCLIES	VIERNES DE 4:00 PM A 5:00PM	GYM	Acompañamiento o sesiones de fuerza	MOVILIDAD ARTICULAR: cefalo caudal CALENTAMIENTO: Bicicleta Estatica FASE CENTRAL: Ejercicios enfocados en la fuerza miembro inferior FASE FINAL: estiramiento: estiramientos pasivos	Materiales: GYM, musica, colchonetas. Humanos: Poblacion en general	Principio de la participacion activa y conciente de entrenamiento	Movilidad articular (5min) Calentamiento (10min): Fase central (40min): Fase final (5min).

10	SECTOR: PARQUE LA ESPERANZA	VIERNES DE 6:30 PM A 8:00PM	CLASE DE RUNNING	Potencia	MOVILIDAD ARTICULAR: cefalo caudal CALENTAMIENTO: coordinacion y fortalecimiento miembro inferior (escaleras) - skiping - subir y bajar frontal - subir y bajar frontal - Lateral subir y bajar una pierna FASE CENTRAL: Fartlek (distancia) + ejercicios de fuerza general -Sentadilla - Sentadilla con salto - Sentadilla zumo - Sentadilla bulgara - Tijeras FASE FINAL: Estiramiento: estiramientos pasivos	Materiales: platillos, conos, clonometro. Humanos: Poblacion en general	Principio de la participacion activa y conciente de entrenamiento	Movilidad articular (5min) Calentamiento (20min): 1 bloque de 2 series x 3 ejer.x 2 min de trabajo (1min descanso x serie) Fase central (60min): 4-6 bloques segun tolerancia (sin descanso entre bloque) - Trabajo de fuerza (10 Rep x ejercicio) - 2 Vueltas (1 KM) Fase final (5min)
11								
 FIRMA DEL FORMADOR: Angie Rodriguez					REVISADO O REVISADO POR COORDIANDOR O PROMOTOR:			

 Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá			PLANEACION SEMANAL DE ACTIVIDAD FISICA EN					
PROYECTO:			PROGRAMA:ZIPAFIT Y ZIPACTIVATE				DISCIPLINA O SUBPROYECTO: ACTIVIDADF FISICA	
FECHA- 23/12/2024 al 27/12/2024			DOCENTE: ANGIE LORENA RODRIGUEZ PARRA				MES: DICIEMBRE	
OBJETIVO GENERAL: mejorar todas las capacidades fisicas a cada uno de los usuarios.						OBJETIVO ESPECIFICO: Implementar la planificacion de las sesiones para la actividad fisica.		
N°SESION	PUNTO	DIA Y HORA	MODALIDAD	OBJETIVO DE LA SESION	ACTIVIDADES POR FACES INICIAL CENTRAL Y FINAL	RECURSOS	ESTRATEGIA METODOLOGICA	VOLUMEN
1	SECTOR:GYM COCLIES	LUNES DE 4:30 PM A 5:30 PM	GYM	Acompañamiento sesiones de fuerza	<u>MOVILIDAD ARTICULAR</u> : cefalo caudal <u>CALENTAMIENTO</u> : Bicicleta Estatica <u>FASE CENTRAL</u> : Ejercicios enfocados en la fuerza miembro inferior <u>FASE FINAL</u> : estiramiento: estiramientos pasivos	Materiales : GYM, musica, colchonestas. Humanos : Poblacion en general	Principio de la participacion activa y conciente de entrenamiento	Movilidad articular (5min) Calentamiento (10min) : Fase central (40min) : Fase final (5min) .
2	SECTOR: PARQUE LA ESPERANZA	LUNES DE 6:30 AM A 8:00AM	CLASE DE RUNNING	Mejorar lacapacidad de fuerza general	<u>MOVILIDAD ARTICULAR</u> : cefalo caudal <u>CALENTAMIENTO</u> : juegos de cooperacion y deplazamientos enfocados en la tecnica de brazada - Sentado mov. brazada - caminata lenta patron cruzado - Tijera sostenida mov. brazada <u>FASE CENTRAL</u> :Potencia (ejercicios de fuerza) + carrera 50m en velocidad - sentadilla con salto - Tijera con doble Salto - Escaladoras de montaña - Sentadilla con toque piso - Patinadores <u>FASE FINAL</u> : estiramiento: estiramientos pasivos	Materiales : platillos, conos, clonometro. Humanos : Poblacion en general	Principio de la participacion activa y conciente de entrenamiento	Movilidad articular (5min) Calentamiento (10min) : 1 bloque de 2 series x 3 ejer.x 2 min de trabajo (1min descanso x serie) Fase central (60min) : 4-6 bloques de 5 series x 1 min de trabajo + carrera en velocidad (tranferencia) x 50 metros 3 min de descanso por bloque Fase final (15min) . 8 minutos de carrera continua a minima velocidad + 5 min de estiramientos estaticos.

3	SECTOR:GYM SAN CARLOS	MARTES DE 7:00 AM 8:00AM	CLASE FUNCIONA L	Mejorar la coordinacion y el ritmo	MOVILIDAD ARTICULAR: cefalo caudal CALENTAMIENTO: Ejercicios de coordinacion - Skipping - Jumping Jacks - Taloneo FASE CENTRAL: ejercicios enfocados en la coordinacion con STEP - Escaladoras - Subir y bajar + flex codo - Lateral con elevacion frontal pierna - Lateral con elevacion lateral pierna - Subir y bajar con rodilla arriba - Sentadilla con toque al piso - subir y bajar lateral con toque de rodilla - Abro y cierro con sentadilla abierta FASE FINAL: estiramiento: estiramientos pasivos	Materiales: GYM, musica, colchonetas. Humanos: Poblacion en general	Principio de la participacion activa y conciente de entrenamiento	Movilidad articular (5min) Calentamiento (10min): 1 serie x 3 ejer.x 2rep. (1min descanso x serie) Fase central (40min): 4 series de 8 ejercicios x 1min de trabajo con 30 segundos de descanso entre ejercicio (3min descanso x serie). Fase final (5min).
4	SECTOR:GYM COCLIES	MARTES DE 8:30 AM A 9:30AM	GYM	Acompañamiento sesiones de fuerza	MOVILIDAD ARTICULAR: cefalo caudal CALENTAMIENTO: Bicicleta Estatica FASE CENTRAL: Ejercicios enfocados en la fuerza miembro inferior FASE FINAL: estiramiento: estiramientos pasivos	Materiales: GYM, musica, colchonetas. Humanos: Poblacion en general	Principio de la participacion activa y conciente de entrenamiento	Movilidad articular (5min) Calentamiento (10min): Fase central (40min): Fase final (5min).

5	SECTOR: PARQUE LA ESPERANZA	MIERCOLES 6:30PM A 8:00PM	CLASE DE RUNNING	Resistencia anaerobica	MOVILIDAD ARTICULAR: cefalo caudal CALENTAMIENTO: juegos de cooperacion y desplazamientos enfocados en la tecnica de brazada - Sentado mov. brazada - caminata lenta patron cruzado - Tijera sostenida mov. brazada FASE CENTRAL: trabajo funcional (ejercicios de fuerza) + 6 minutos de trabajo en bicicleta - sentadilla con salto - Tijera con doble Salto - Escaladoras de montaña - Sentadilla con toque piso - Patinadores FASE FINAL: estiramiento: estiramientos pasivos	Materiales: platillos, conos, clonometro. Humanos: Poblacion en general	Principio de la participacion activa y conciente de entrenamiento	Movilidad articular (5min) Calentamiento (10min): 1 bloque de 2 series x 3 ejer.x 2 min de trabajo (1min descanso x serie) Fase central (60min): 4-6 bloques de 5 series x 1 min de trabajo + carrera en velocidad (tranferencia) x 6 min trabajo bicicleta (5min ritmo continuo x 1min de velocidad) 3 min de descanso por bloque Fase final (15min). 8 minutos de carrera continua a minima velocidad + 5 min de estiramientos estaticos.
6	SECTOR:GYM SAN CARLOS	JUEVES DE 7:00AM A 8:00AM	CLASE FUNCIONA L	Mejorar lacapacidad de fuerza general	MOVILIDAD ARTICULAR: cefalo caudal CALENTAMIENTO: Ejercicios de coordinacion - Skiping - Jumping Jacks -Taloneo FASE CENTRAL: ejercicios enfocados en la fuerza miembro superior -Remo inclinado -Pecho -Flexiones de codo -Elevaciones de hombro -biceps unipodal -biceps bipodal -Plancha invertida triceps - Patada mancuerna triceps FASE FINAL: estiramiento: estiramientos pasivos	Materiales: GYM, musica, colchonestas. Humanos: Poblacion en general	Principio de la participacion activa y conciente de entrenamiento	Movilidad articular (5min) Calentamiento (10min): 1 bloque de 2 series x 3 ejer.x 50rep. (1min descanso x serie) Fase central (40min): Mancuernas de 2,5-10 libras 4 series de 8 ejercicios x 1min de trabajo con 30 segundos de descanso entre ejercicio (3min descanso x serie). Fase final (5min).

7	SECTOR:GYM COCLIES	JUEVES DE 8:30AM A 9:30AM	GYM	Mejorar la capacidad de fuerza general	MOVILIDAD ARTICULAR: cefalo caudal CALENTAMIENTO: Ejercicios de coordinacion - Skipping - Jumping Jacks - Taloneo FASE CENTRAL: ejercicios enfocados en la fuerza miembro superior - Remo inclinado - Pecho - Flexiones de codo - Elevaciones de hombro - biceps unipodal - biceps bipodal - Plancha invertida triceps - Patada mancuerna triceps FASE FINAL: estiramiento: estiramientos pasivos	Materiales: GYM, musica, colchonetas. Humanos: Poblacion en general	Principio de la participacion activa y conciente de entrenamiento	Movilidad articular (5min) Calentamiento (10min): 1 bloque de 2 series x 3 ejer.x 50rep. (1min descanso x serie) Fase central (40min): Mancuernas de 2,5-10 libras 4 series de 8 ejercicios x 1min de trabajo con 30 segundos de descanso entre ejercicio (3min descanso x serie). Fase final (5min).
8	SECTOR:GYM COCLIES	VIERNES DE 4:00 PM A 5:00PM	GYM	Acompañamiento sesiones de fuerza	MOVILIDAD ARTICULAR: cefalo caudal CALENTAMIENTO: Bicicleta Estatica FASE CENTRAL: Ejercicios enfocados en la fuerza miembro inferior FASE FINAL: estiramiento: estiramientos pasivos	Materiales: GYM, musica, colchonetas. Humanos: Poblacion en general	Principio de la participacion activa y conciente de entrenamiento	Movilidad articular (5min) Calentamiento (10min): Fase central (40min): Fase final (5min).

9	SECTOR: PARQUE LA ESPERANZA	VIERNES DE 6:30 PM A 8:00PM	CLASE DE RUNNING	Resistencia aerobica	MOVILIDAD ARTICULAR: cefalo caudal CALENTAMIENTO: Deplazamientos enfocados en la tecnica de carrera - Skiping - Caminata lenta patron cruzado - Tijera sostenida mov. brazada -Saltos de caballito - Doble salto con roddilla arriba - Saltos cortos en punta de pies - Skiping en 3 tiempos FASE CENTRAL: Resistencia aerobica (carrera continua 6KM) FASE FINAL: estiramiento: estiramientos pasivos	Materiales: platillos, conos, clonometro. Humanos: Poblacion en general	Principio de la participacion activa y conciente de entrenamiento	Movilidad articular (5min) Calentamiento (20min): 1 bloque de 2 series x 3 ejer.x 2 min de trabajo (1min descanso x serie) Fase central (60min): trote continuo, ritmo individualizado. Fase final (5min).
12								
								
FIRMA DEL FORMADOR: Angie Rodriguez					REVISADO O REVISADO POR COORDIANDOR O PROMOTOR:			

