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

REGISTRO FOTOGRÁFICO MENSUAL
(ANEXO PARA INFORME)

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

SEMANA													
	DÍA:		DÍA:		DÍA:		DÍA:		DÍA:		DÍA:	24/11/2024	
	Actividad		Actividad		Actividad		Actividad		Actividad		Actividad	CARRERA ATLETICA ROCAS DEL ABRA	
SEMANA _1_													
	DÍA:	25/11/2024	DÍA:	26/11/2024	DÍA:	27/11/2024	DÍA:	28/11/2024	DÍA:	29/11/2024	DÍA:	01/12/2024	
	Actividad	YOGA	Actividad	YOGA	Actividad	SPINNING	Actividad	YOGA	Actividad	AEROBICOS	Actividad	CICLOVIA	
SEMANA _2_													
	DÍA:	02/12/2024	DÍA:	03/12/2024	DÍA:	04/12/2024	DÍA:	05/12/2024	DÍA:	06/12/2024	DÍA:		
	Actividad	AEROBICOS	Actividad	YOGA	Actividad	AEROBICOS	Actividad	YOGA	Actividad	SPINNING	Actividad		
SEMANA _3_													
	DÍA:	09/12/2024	DÍA:	10/12/2024	DÍA:	11/12/2024	DÍA:	12/12/2024	DÍA:	13/12/2024	DÍA:		
	Actividad	VACACIONES	Actividad	BAZAR ZIPA	Actividad	SPINNING	Actividad	YOGA	Actividad	AEROBICOS	Actividad		
SEMANA _4_													
	DÍA:	16/12/2024	DÍA:	17/12/2024	DÍA:	18/12/2024	DÍA:	19/12/2024	DÍA:	20/12/2024	DÍA:		
	Actividad	YOGA	Actividad	SPINNING	Actividad	SPINNING	Actividad	YOGA	Actividad	AEROBICOS	Actividad		
SEMANA _5_													
	DÍA:	23/12/2024	DÍA:		DÍA:		DÍA:		DÍA:		DÍA:		
	Actividad	YOGA	Actividad		Actividad		Actividad		Actividad		Actividad		
SEMANA _6_													

*Los días aquí relacionados deben coincidir con la planilla de asistencia de las clases para el caso de los formadores y con los informes para el caso de los demás contrati *Registro para mantener en archivo digital

Yoga San Carlos

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:	ACTIVIDAD FISICA	DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	
MES:	DICIEMBRE	HORARIO:	8:00 - 9:00 AM
FORMADOR:	MARTHA CONSUELO RODRIGUEZ POSO	CATEGORIA (si las Aplica) Jornada Mixta	N/A
		ESCENARIO:	PARQUE CENTRAL

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	Registro de asistencia							OBSERVACIONES							OBSERVACIONES							OBSERVACIONES							OBSERVACIONES
		L	M	M	J	V	S	D		L	M	M	J	V	S	D		L	M	M	J	V	S	D		L	M	M	J	V	S	D	
1	GLADYS JUNCA								Gladys J																								
2	MARTHA ACOSTA																																
3	AURA CHAPARRO								Aura Chap																								
4	OFELIA OLMOS																																
5	ANA RODRIGUEZ								Ana Rod																								
6	GRACIELA BERNAL																																
7	CARMEN CANASTEROS								Carmen Canast																								
8	DORA CONTRERAS																																
9	ANA ELVIA GUACANEME																																
10	ROCIO OJEDA																																
11	GLORIA AREVALO																																
12	LUZ BUITRAGO								X Mary																								
13	MARIA CARLINA GIL								Mar Carl Gil																								
14	LUZ DARY AREVALO																																
15	CECILIA CLAVIJO																																
16	MARIBEL DIAZ																																
17	CARMEN VARGAS																																

Luz Marina 35409209
Garzon
Amanda Sanchez

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

18	ELSA ALARCON	
19	AIDE BUSTOS	
20	MARIA BUITRAGO	María Buitrago
21	MARIA ROJAS DIAS	
22	ANGELICA JHOANA RINCON	
23	TANIA CARVAJAL	
24	ELENA VERGARA	
25	ELENA SOLANO	Elena Solano
26	MARTHA SANCHEZ	
27	ALVARO ALFONSO	
28	FLOR LOPEZ	
29	AURORA CARDENAS C	
30	PATRICIA GARZON	
31	MYRIAM CUERVO	
32	ANGIE BUITRAGO	
33	NATHALY CHOQUE	
34	DORA RAMIREZ	
35	MARCELA RODRIGUEZ	
36	NORHA GARCIA R	
37	MARTHA VENEGAS	

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

38	ANA BRICEÑO	Ana Briceño
39	BLANCA RAMOS	
40	ELIZABETH LOPEZ	Elizabeth Lopez
41	PATRICIA LOPEZ	[signature]
42	SONIA P VEGA	
43	ROYMAN PCHECO	[signature]
44	Luz Buitrago	[signature]
45		
46		
47		
48		
49		
50		
51		
52		
53		
54		
55		
56		

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

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

FIRMA FORMADOR: ______________________ Vobo. SUPERVISOR: ______________________

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

Yoga los Nogales

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:

MES:

FORMADOR:

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES
1	PAULA N VEGA L								Paula Vega
2	OLGA SEGURA								
3	DAYRA SOLANO								Dayra
4	VALBINA BUITRAGO								
5	MA EUGENIA RODRIGUEZ								
6	DERLY CASTALLANOS								
7	VICTORIA MARTINEZ								Victoria M
8	LADY HERNANDEZ								Lady Hernandez
9	MONICA LUQUE								
10	ALBA INES ALFONSO								
11	CONSUELO SANDOBAL								
12	VICTORIA MARTINEZ								
13	MARIA FANDIÑO								Maria Fandiño
14	ANDREA SANCHEZ								
15	CLEMA CAMARGO								
16	LEONARDO GALVIS								
17	MIREYA BERNAL								Mireya Bernal

PM-FT-04(2) GI Ver. 01

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

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

No.	Nombre	Firma
18	VICTORIA QUICENO	
19	MERY ROJAS	
20	GLORIA MEDINA	[signature]
21	MARISOL SOTO	
22	LILIANA CEDEÑO	[signature]
23	MARTHA PATRICIA SANCHEZ	
24	MARIA DEL SOCORRO GARZON	[signature]
25	GLORIA MEDINA	
26	EDUARDO SOLIS	
27	SANDRA GARNICA	
28	LEIDY MORA	
29	ANA D AVILA	[signature]
30	JULIANA SUAREZ	
31	JAZMIN ORTEGA	
32	BLANCA L QUINTERO	[signature]
33	LUZ NELY QUINTERO	
34	MARTHA MARIN MARTINES	
35	SANDRA ROMERO	[signature]
36	CLEMENCIA LEON	[signature]

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

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

FIRMA FORMADOR: ______________________ Vobo. SUPERVISOR: ______________________

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO: ACTIVIDAD FISICA | DISCIPLINA O SUBPROYECTO: | VIGENCIA

MES: DICIEMBRE | HORARIO: 6:00 - 7:00 AM / 6:30 - 7:30 AM | CATEGORIA (si las Aplica colocar N.A.): N.A. | CICLO VITAL: | COMUNA/VEREDA:

FORMADOR: MARTHA CORNELIO RODRIGUEZ / CHOLO | ESCENARIO: CUBIERTO

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	Registro de asistencia L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES
1	MARIA ELVIRA LEON																																
2	MARTHA TORRES																																
3	MARIA CRISTINA VARGAS																																
4	OLGA GUALTERO																																
5	AIDA GOMES																																
6	MYRIAM CUERVO																																
7	LEANDRO GARZON																																
8	ANGELA CASTILLO VELANDIA																																
9	ROCIO GOMEZ																																
10	PATRICIA LOPEZ																																
11	ALBA INES ALFONSO																																
12	YAMILE VERANO																																
13	ROSA SALAMANCA																																
14	GRACIELA FALDIÑO																																
15	GLADYS VILLAMARIN																																
16	LUZ MYRIAM CUERVO																																
17	MARTHA FORERO																																

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

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

18	SANDRA PATRICIA GOMES	
19	Aura M Chaparro	[illegible]
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		

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

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

FIRMA FORMADOR: ______________________ Vobo. SUPERVISOR: ______________________

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Zipa Quirá

Yoga Santa Isabel

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

No.	NOMBRE Y APELLIDOS
1	AMELIA AREVALO
2	OFELIA OLMOS
3	MARIBEL DIAS
4	ELENA SOLANO
5	MARTHA SANCHEZ
6	AIDE BUSTOS
7	LUZ DARY AREVALO
8	BLANCA CECILIA CLAVIJO
9	CARMENZA CORREA
10	MARTHA ACOSTA
11	MARCELA TORRES
12	GLADYS ZABALETA
13	LUCIA TERESA CHAUTA
14	AMANDA ROJAS
15	MARIA ELISA AVILA
16	SANDRA MENDOZA
17	PIEDAD ROA

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

No.	Nombre	Firma
18	EDILMA RODRIGUEZ	
19	JAHANA RINCON	[signature]
20	ANGELA INFANTE	
21	JHOANA MORA	
22	GLORIA VENEGAS	[signature]
23	ISABEL SUAREZ	
24	ELSA ALARCON	
25	PATRICIA LOPEZ	[signature]
26	MARTHA FETECUA	[signature]
27	GLORIA I QUINTANA	
28	Luz Marina Contreras	[signature]
29	Mercedes Triviño	[signature]
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		

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

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

FIRMA FORMADOR: ____________ Vo.Bo. SUPERVISOR: ____________

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

Spinning

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:

MES: ACTIVIDAD FISICA

HORARIO: DEPORTIVO | HORARIO: 6:35 - 7:30 AM/6:30 - 7:30 PM

DISCIPLINA O SUBPROYECTO:

CATEGORIA (V Ro Adres mayor R.A.): R.A.

INSTRUCTOR: MARTHA CONSUELO RODRIGUEZ CHOLO

GENERO:

GRUPOS: CICLO VITAL: MARZO

CONFORMACION:

Registro de asistencia

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES
1	HILDA MARTINEZ																																
2	GABRIELA GARZON																																
3	KAREN GONZALES								Karagonzla																								
4	LAURA JAZMIN RODRIGUEZ																																
5	JUAN SEBASTIAN ORTIZ								YSO																								
6	TANIA ARDILA																																
7	TATIANA ROCHA								Tatiana Rocha																								
8	SANDRA RIVERA																																
9	OMAIRA CAMELO																																
10	ANGELA MARIA COLORADO								Angela M.C.																								
11	DIANA MALAGON LOPEZ																																
12	MARIANA CASALLAS																																
13	MAGDA MONTAÑO MURCIA								Magda. Montaño																								
14	PAOLA MONTAÑO MURCIA																																
15	CARMEN LIGIA VARGAS								Carmen Ligia																								
16	PATRICIA LOPEZ																																
17	ANGELICA M SANTA MARIA																																

Piedad Roa Mza Fernando Galeano Paola Acosta 3176942624

Gricelia Flores 53 3126103952

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

18	FERNANDA MARTINES	Fernanda Martines
19	SOL MARIA	
20	VALENTINA AVILA	
21	JOHANNA ROJAS	
22	AURA MARIA VILLAN	
23	DIANA CAICEDO	
24	VIRGINIA MALAGON	
25	DIANA LIEVANO	
26	SANDRA SUAREZ	
27	FERNANDA MARTINEZ	
28	NAYIVE ARDILA	
29	XIMENA TORRES	Ximena Torres
30	VALENTINA AVILA	
31	ELIZABETH LOPEZ	Elizabeth
32	LUZ MIRYAM RIOS	
33	ROYMA PACHECO	
34	LINA PACHON	Lina Pachon
35	YULI GUTIERREZ	
36	CRISTINA PEDRAZA	

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

* La evidencia debe tener un soporte fotográfico diario el cual se plasmara en el formato "Registro fotográfico mensual" dispuesto para ello en el Nivel de la entidad

FIRMA ACOMPAÑADOR: _____ Vobo. SUPERVISOR: _____

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:

MES: ACTIVIDAD FISICA — DISCIPLINA O SUBPROYECTO: — SEMANA

FORMADOR: INCLUSION — HORARIO: 6:30 - 7:30 AM/6:30 - 7:30 PM — CATEGORIA (Si No Aplica colocar N.A.): N.A. — CICLO VITAL — LOCALIDAD

MARTHA CONSUELO RODRIGUEZ (MCR) — ENCARGADO: GARNICA — CONCHA/BARRIO

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	Registro de asistencia L M M J V S D	OBSERVACIONES	L M M J V S D	OBSERVACIONES	L M M J V S D	OBSERVACIONES	L M M J V S D	OBSERVACIONES	L M M J V S D	OBSERVACIONES
1	OSCAR SASTRE										
2	ANDREA BUITRAGO		Andrea Buitrago								
3	NUBIA FAJARDO										
4	MIREYA RODRIGUEZ		MIREYA RODRIGUEZ								
5	ANGELA INFANTE										
6	MARCELA INFANTE										
7	LIDA AMAYA		Lida Amaya								
8	ANA GOMES										
9	JOHANA RINCON		Johana.								
10	CLAUDIA CORONADO		Claudia Coronado								
11	ANGELA BUITRAGO										
12	ANGELICA REYES										
13	DIANA CONSUELO MORA										
14	FRANCY GARNICA		Francy G								
15	ADRIANA SIERRA										
16	TATIANA MANRIQUE		Tatiana Manrique								
17	SERGIO IVAN NIETO										

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

18	YURY DUARTE	
19	ANDREZ FELIPE FORERO	
20	CAROLONA PINZON	
21	KAREN LORENA FAJARDO	
22	ALEJANDRA GARCIA	
23	JUAN ORTIZ	
24	HECTOR HERNANDEZ	
25	SAHILY CAMACHO	
26	MARCELA PACHON	
27	RUTH MARTINES	
28	ANGELICA GUAYASAN	
29	MARCELA GUAYASAN	
30	IVONNE RUGE	
31	RUT HIGUERA	
32	PAULA RODRIGUEZ	
33	DANIEL ROJAS	
34	CAROLINA FORERO	
35	YAMEL ARIAS CIFUENTES	
36	ERIKA SIERRA	

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

* La asistencia debe tener un soporte fotográfico donde el cual se plasmará en el formato "Registro fotográfico mensual" dispuesto para ello en el SGI de la entidad.

FIRMA FORMADOR: _____ Vobo. SUPERVISOR: _____

Aerobicos

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	Firma
1	ANA BEATRIZ GOMEZ	[illegible]
2	JOHANA RINCON	
3	ALBA CECILIA LOPEZ	[illegible]
4	CAROLINA MENDEZ	
5	ANA BRICEÑO	Ana Briceño
6	LUZ SALAMANCA	[illegible]
7	ANGELA INFANTE	
8	CONSUELO MORENO	[illegible]
9	MARIA BUSTOS	
10	CARMENZA CUERVO	[illegible]
11	ELIZABETH CORTES	
12	JULIA MOLANO	[illegible]
13	DIANA MENESES	
14	SANDRA CASTILLO	
15	SANDRA P ALVARES	
16	CAROL MUÑOZ	Carol Muñoz
17	MARLEN COLMENARES	

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

18	ANA ROZO	
19	JHOBANA MORA	
20	OMAIRA CAMELO	
21	DORA RAMIREZ	
22	OPATRICIA LOPEZ	
23	GLORIA VARGAS	
24	NHORA MARLEN GARZON	
25	NATHALY CHOQUE	
26	GLORIA FORERO	
27	ALCIRA GONZALEZ	
28	SANDRA ALVAREZ	
29	CONSUELO MORENO	
30	ANGELA INFANTE	
31	VIVIANA MANRRIQUE	
32	LILIANA MENDEZ	
33	MILENA TORRES	
34	CARMEN CANASTEROS	
35	Janeth Grard	
36		

Convenciones diligenciamiento de asistencia					
	Día no trabajado	-	Falla		
	Asistencia	A	Retirado	B	Permiso

* La asistencia debe tener un soporte fotográfico donde el cual se plasmará en el formato "Registro fotográfico asistencia" dispuesto para ello en el SGC de la entidad

FIRMA FORMADOR _____ Vobo. SUPERVISOR: _____

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Zipa Quirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES
1	NUBIA FAJARDO								
2	DORA DIAZ								Dora Diaz.
3	FANY NOVA								Fany Nova
4	MARTHA SUSA								Martha Susa
5	MARIA ALICIA R								
6	PIEDAD ROA								
7	YENNY ACOSTA								Yenny Acosta
8	LUZ BUITRAGO								
9	GLORIA ALFARO								Gloria A.
10	MILENA TORRES								
11	OLGA VALDES								
12	ANGELICA REYES								Angela Reyes
13	ANGIE AVILA								
14	ANA ISABEL ESQUINAS								A.I.E
15	BETY CANTO								
16	CAMILO CABALLERO								Camilo Caballero
17	FRANCY GARNICA								

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

18	DIANA MORA	Diana Mora
19	CARMEN LIGIA VARGAS	
20	ADRIANA SIERRA	
21	SONIA PRIETO	
22	EDILMA RODRIGUEZ	
23	NUBIA PRIETO	
24	CARMEN CONTRERAS	
25	ANA RODRIGUEZ	
26	SILVIA ESTRADA	
27	CLAUDIA CORONADO	Claudia Coronado
28	MARCELA INFANTE	
29	IVON SOTELO	Ivon
30	ROSA H GOMEZ	
31	MERCEDES SUAREZ	
32	DANIELA DIAS	
33	MARIA BUSTOS	
34	DORA CONTRERAS	Dora Contreras
35	AURORA CARDENAS	
36	CAROLINA SALAMANCA	Carolina Salamanca

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

* La asistencia debe tener un soporte fotográfico dentro el cual se plasmará en el formato "Registro fotográfico asistencia" dispuesto para ello en el SGC de la entidad

FIRMA FORMADOR: _____ Visto SUPERVISOR: _____

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

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

Nombre del profesor/formador/ instructor:	MARTHA CONSUELO RODRIGUEZ CHOLO	Mes:	DICIEMBRE	Señale con una X según corresponda:	Cultura:_____ Deportes_____ Actividad Física:___X____

			TOTAL		1ra. INFANCIA (0 a 5 años)		INFANCIA (6 a 11 años)		ADOLESCENCIA (12 a 17 años)			JUVENTUD (18 a 28 años)			ADULTO (29 a 59 años)			ADULTO MAYOR (60 en adelante)			TOTAL		PARTICIPACIÓN EN EVENTO CULTURAL/DEPORTIVO /ACTIVIDAD FÍSICA	RESULTADOS (solo aplica para deportes)								
																									Deptal.			Nacional			Internal.		
DISCIPLINA / o ACTIVIDAD	TIPO DE POBLACIÓN	LUGAR DONDE SE DESARROLLO	Comuna	Corregimiento	Fem.	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	LGBTIQ+	Fem	Masc	LGBTIQ+	Fem	Masc	LGBTIQ+	Fem	Masc	LGBTIQ+	Centralizado	Desconcentración	NOMBRE EVENTO - LUGAR	Oro	Plata	Bronce	Oro	Plata	Bronce	Oro	Plata	Bronce
YOGA	Convencional	Unidad deportiva San Carlos	3	0											20	0					20	0										
YOGA	Convencional	Algarra III	4	0											19	0					0	19										
YOGA	Convencional	Santa Isabel El Rodeo	3	0											15	0					0	15										
AEROBICOS	Convencional	Unidad deportiva San Carlos	3	0											29	1					30	0										
SPINNING	Convencional	Unidad deportiva San Carlos	3	0											26	2					28	0										
	Seleccione	Seleccione	0	0																	0	0										
	Seleccione	Seleccione	0	0																	0	0										
	Seleccione	Seleccione	0	0																	0	0										
	Seleccione	Seleccione	0	0																	0	0										
	Seleccione	Seleccione	0	0																	0	0										
	Seleccione	Seleccione	0	0																	0	0										
	Seleccione	Seleccione	0	0																	0	0										
					0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	109	3	0	0	0	0	78	34										

TOTAL COBERTURA	112

REPORTE DE NOVEDADES

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

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

PLANEACIÓN SEMANAL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS IEM Y JAC

PROYECTO: Actividad física adulto	**PROGRAMA: ZIPACTIVATE**		**DISCIPLINA O SUBPROYECTO: Personas que acceden a actividad física y recreación.**
FECHA- SEMANA: 2 Al 6 de Diciembre	**DOCENTE: MARTHA CONSUELO RODRÍGUEZ CHOLO**		**MES: Diciembre**

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

OBJETIVO ESPECIFICO: Aumentar la fuerza en brazos

N°SESION	PUNTO	DIA Y HORA	MODALIDAD	OBJETIVO DE LA SESIÓN	ACTIVIDADES POR FACES INICIAL CENTRAL Y FINAL	RECURSOS	ESTRATEGIA METODOLÓGICA	VOLUMEN
1	San Carlos	Lunes 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Posturas para aumentar el balance corporal.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Trabajo de fondo o llano con cadencias moderadas y regulares, ultimos de minutos de la clase 3 intervalos de 30 segundos, con 1 minuto de recuperacion, por cada intervalo. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Musica, mat y parlante	MÉTODO: comando directo, trabajo por grupos y asignación de tareas.	INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
2	San Carlos	Lunes 7:30 - 8:30 AM	AEROBICOS	Mejorar la memoria.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Ejercicios de coordinación y rotación por cuatro frentes, realizo tres bloques simetricos. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Musica, microfono y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
3	Los Nogales	Lunes 6:00 - 7:00 PM	YOGA	Aumentar la fuerza en tren superior por medio de asanas que involucren brazos.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Por medio de varias secuencias se organiza el saludo al sol y posturas para aumentar nuestra capacidad de equilibrio**.** **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Musica, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
4	Los Nogales	Martes 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Aumentar fuerza y mejorar balance corporal.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Saltos a traves de la tres posiciones y pedaleo redondo**.** **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Musica, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
5	San Carlos	Martes 6:30 - 7:30 PM	SPINNING	Trabajo de resistencia	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Saltos a traves de la tres posiciones y pedaleo redondo**.** **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, bicicletas y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos

6	San Carlos	Miercoles 6:30 - 7:30 AM	SPINNING	Trabajo de ascenso simulando tres premios de montaña.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Ejercicios de coordinación y rotación por cuatro frentes, realizo tres bloques simétricos. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, bicicletas y parlante	ESTILO DE ENSEÑANZA: Enseñanza guiada y reciproca.	INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
7	San Carlos	Miercoles 7:30 - 8:30 AM	AEROBICOS	Dos coreografias asimetricas, una simetrica para hacer entrelaces (1,4 - 3,2) simetrico y (4,3,2,1)	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** A traves del trabajo con bloques nos vamos a enfocar en la postura de la paloma y la vela. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Musica, microfono y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
8	Santa Isabel el Rodeo	Jueves 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Trabajo con bloques para mejorar la fuerza abdominal.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Trabajo de fondo o llano con cadencias moderadas y regulares, ultimos de minutos de la clase 3 intervalos de 30 segundos, con 1 minuto de recuperacion, por cada intervalo. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Musica, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
9	San Carlos	Viernes 6:30 - 7:30 AM	SPINNING	Trabajo llano zona aerobica	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Ejercicios de coordinación y rotación por cuatro frentes, realizo tres bloques simétricos. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, bicicletas y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
10	San Carlos	Viernes 7:30 - 8:30 AM	AEROBICOS	Realizo una coreografia sencilla para nivel uno con pasos básicos.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Ejercicios de coordinación y rotación por cuatro frentes, realizo tres bloques simétricos. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, microfono y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos

OBSERVACIONES:

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

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

PLANEACIÓN SEMANAL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS IEM Y JAC

PROYECTO: Actividad física adulto | **PROGRAMA: ZIPACTIVATE** | | **recreación.**

FECHA- SEMANA: 9 al 13 de Diciembre			DOCENTE: MARTHA CONSUELO RODRÍGUEZ CHOLO				MES: Diciembre	
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la condición física y emocional de los				**OBJETIVO ESPECIFICO:** Mejorar fuerza en piernas				
N°SESION	PUNTO	**DIA Y HORA**	**MODALIDAD**	**OBJETIVO DE LA SESIÓN**	**ACTIVIDADES POR FACES INICIAL CENTRAL Y FINAL**	**RECURSOS**	**ESTRATEGIA METODOLÓGICA**	**VOLUMEN**
11	San Carlos	Lunes 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Perfeccionamiento en movimientos del saludo a la luna.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Por medio de varias secuencias se organiza las posturas de fuerza. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante	MÉTODO: comando directo, trabajo por grupos y asignación de tareas. ESTILO DE ENSEÑANZA: Enseñanza guiada y reciproca.	INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
12	San Carlos	Lunes 7:30 - 8:30 AM	AERÓBICOS	Dos bloques simetricos y uno asimetrico.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Llevar la frecuencia cardiaca al maximo y su recuperación que sea pronta. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, microfono y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
13	Los Nogales	Lunes 6:00 - 7:00 PM	YOGA	Trabajo de flexibilidad con ayuda de un cinturon.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Llevar la frecuencia cardiaca al maximo y su recuperación que sea pronta. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
14	Los Nogales	Martes 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Trabajo para estimular las glandulas intercraneales (hipofisis, pineal y pituitaria)	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Se realizan tres bloques simetricos en nivel uno y nivel dos cambios de frente y entrelaces. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
15	San Carlos	Martes 6:30 - 7:30 PM	SPINNING	Intervalos de fuerza y velocidad	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Posturas o asanas basadas en torser la espina dorsal hasta su limite razonable. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, bicicletas y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
16	San Carlos	Miercoles 6:30 - 7:30 AM	SPINNING	Trabajo de fondo con cadencias elevadas a mas de 100 rpm.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Trabajo de ascenso o montaña cadencias con cargas más elevadas y más lentas. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, bicicletas y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos

17	San Carlos	Miercoles 7:30 - 8:30 AM	AERÓBICOS	Entrelaces sencillos en los tres niveles.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Ejercicios de coordinación y rotación por cuatro frentes. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, micrófono y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
18	Santa Isabel el Rodeo	Jueves 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Mejorar las secuencias de asanas en el saludo al sol y la luna.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Ejercicios de coordinación y rotación por cuatro frentes. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
19	San Carlos	Viernes 6:30 - 7:30 AM	SPINNING	Dia de carrera, simulando todos los terrenos en diferentes cadencias.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Ejercicios de coordinación y rotación por cuatro frentes. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, bicicletas y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
20	San Carlos	Viernes 7:30 - 8:30 AM	AERÓBICOS	Entrelaces sencillos en los tres niveles.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Ejercicios de coordinación y rotación por cuatro frentes. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, micrófono y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
OBSERVACIONES:								
FIRMA DEL FORMADOR:					**REVISADO O REVISADO POR COORDINADOR O PROMOTOR:**			

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

PLANEACIÓN SEMANAL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS IEM Y JAC

PROYECTO: Actividad física adulto	**PROGRAMA: ZIPACTIVATE**		**recreación.**
FECHA- SEMANA: 16 al 23 de Diciembre	**DOCENTE: MARTHA CONSUELO RODRÍGUEZ CHOLO**		**MES: Diciembre**
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la condición física y emocional de los	**OBJETIVO ESPECIFICO:** Mejorar fuerza en piernas		

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

21	San Carlos	Lunes 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Trabajo de equilibrio.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** A través del trabajo con bloques nos vamos a enfocar en la postura de la paloma y la vela. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
22	San Carlos	Lunes 7:30 - 8:30 AM	AERÓBICOS	Cambios de frente.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Ejercicios de coordinación y rotación por cuatro frentes, con dos niveles: nivel 1 método de sumatoria y nivel 2 realizo tres bloques asimétricos. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, micrófono y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
23	Los Nogales	Lunes 6:00 - 7:00 PM	YOGA	Mejorar la flexibilidad de cadera y femur, a traves de posturas como la pinza.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** A través del trabajo con bloques nos vamos a enfocar en la postura de la paloma y la vela. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
24	Los Nogales	Martes 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Perfeccionamiento en movimientos del saludo al sol.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Por medio de varias secuencias se organiza las posturas de fuerza. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
25	San Carlos	Martes 6:30 - 7:30 PM	SPINNING	Trabajo de relevos.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Simulando una competencia de ciclismo, se pasa por diferentes cadencias y terrenos. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, bicicletas y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
26	San Carlos	Miercoles 6:30 - 7:30 AM	SPINNING	Trabajo de montaña.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Simulando una competencia de ciclismo, se pasa por diferentes cadencias y terrenos. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, bicicletas y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
27	San Carlos	Miercoles 7:30 - 8:30 AM	AEROBICOS	Trabajo de memoria y concentración	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Ejercicios de coordinación y rotación por cuatro frentes. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, micrófono y parlante	MÉTODO: comando directo, trabajo por grupos y asignación de tareas. ESTILO DE ENSEÑANZA: Enseñanza guiada y reciproca.	INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos

28	Santa Isabel el Rodeo	Jueves 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Trabajo de posturas de inmersión.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Por medio de varias secuencias se organiza las posturas de torción y primeras posturas de inmersión. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
29	San Carlos	Viernes 6:30 - 7:30 AM	SPINNING	Trabajo funcional.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Simulando una competencia de ciclismo, se pasa por diferentes cadencias y terrenos. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, bicicletas y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
30	San Carlos	Viernes 7:30 - 8:30 AM	AEROBICOS	Trabajo de cambio de frentes.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Ejercicios de coordinación y rotación por cuatro frentes. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, micrófono y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
31	San Carlos	Lunes 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Trabajo de asanas con flexion lateral.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** A través del trabajo con bloques nos vamos a enfocar en la postura de la paloma y la vela. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
32	San Carlos	Lunes 7:30 - 8:30 AM	AERÓBICOS	Mejorar memoria, coordinación, haciendo tres bloque asimetricos en el nivel tres.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Ejercicios de coordinación y rotación por cuatro frentes, con dos niveles: nivel 1 método de sumatoria y nivel 2 realizo tres bloques asimétricos. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, micrófono y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
33	Los Nogales	Lunes 6:00 - 7:00 PM	YOGA	Trabajo de posturas de torsión.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** A través del trabajo con bloques nos vamos a enfocar en la postura de la paloma y la vela. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
OBSERVACIONES:								
FIRMA DEL FORMADOR:					**REVISADO O REVISADO POR COORDINADOR O PROMOTOR:**			