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

REGISTRO FOTOGRÁFICO MENSUAL
(ANEXO PARA INFORME)

Mes:	MAYO - JUNIO	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:	19/05/2025	DÍA:	20/05/2025	DÍA:	21/05/2025	DÍA:	22/05/2025	DÍA:	23/05/2025	DÍA:	
	Actividad	YOGA	Actividad	SPINNING	Actividad	AEROBICOS	Actividad	YOGA	Actividad	AEROBICOS	Actividad	
SEMANA _1_												
SEMANA _2_	DÍA:	26/05/2025	DÍA:	27/05/2025	DÍA:	28/05/2025	DÍA:	29/05/2025	DÍA:	30/05/2025	DÍA:	
	Actividad	YOGA	Actividad	YOGA	Actividad	AEROBICOS	Actividad	YOGA	Actividad	AEROBICOS	Actividad	
SEMANA _3_	DÍA:	02/06/2025	DÍA:	03/06/2025	DÍA:	04/06/2025	DÍA:	05/06/2025	DÍA:	06/06/2025	DÍA:	
	Actividad		Actividad	YOGA	Actividad	AEROBICOS	Actividad	YOGA	Actividad	AEROBICOS	Actividad	
	FESTIVO											
SEMANA _4_	DÍA:	09/06/2025	DÍA:	10/06/2025	DÍA:	11/06/2025	DÍA:	12/06/2025	DÍA:	13/06/2025	DÍA:	
	Actividad	AEROBICOS	Actividad	SPINNING	Actividad	AEROBICOS	Actividad	YOGA	Actividad	SPINNING	Actividad	
SEMANA _5_	DÍA:	16/06/2025	DÍA:		DÍA:		DÍA:		DÍA:		DÍA:	
	Actividad	AEROBICOS	Actividad		Actividad		Actividad		Actividad		Actividad	
	DÍA:	22/05/2025	DÍA:	31/05/2025	DÍA:	28/05/2025	DÍA:		DÍA:	DIA DE LA BICICLETA	DÍA:	
	Actividad	SEMANA DE LA SALUD MENTAL BOMBEROS	Actividad	CAMINATA SAN JORGE	Actividad	DIA DEL DESAFIO	Actividad	GRUPO BASE AEROBICOS	Actividad	4/06/2025	Actividad	

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

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO: ACTIVIDAD FISICA | DISCIPLINA O SUBPROYECTO: YOGA SAN CARLOS

MES: MAYO | HORARIO: 6:30 - 7:30 AM | CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.): N.A. | CICLO VITAL:

FORMADOR: MARTHA CONSUELO RODRIGUEZ CHOLO | ESCENARIO: HANGAR O CARPA | COMUNA/BARRIO: SAN CARLOS

Registro de asistencia

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES
1	BLANCA RODRIGUEZ	F								A								A								A	F														
2	MARIA ALARCON	A								A								A								F	A														
3	MARTHA ACOSTA	F								A								A								F	F														
4	OFELIA OSMOS CARDENAS	A								A								F								A	A														
5	AMELIA AREVALO	A								F								F								A	F														
6	CLAUDIA CASTIBLANCO	A								F								A								A	F														
7	LUZ DARY AREVALO	A								A								A								A	A														
8	AURA CHAPARRO	A								A								F								A	A														
9	LUZ MERY MALAVER	A								A								F								A	A														
10	MARTA LIGIA SANCHEZ	A								F								F								A	F														
11	CARMEN LIGIA VARGAS	A								F								A								F	F														
12	AURA CARDENAS	A								A								A								F	A														
13	DORA RAMIREZ	A								A								F								A	A														
14	MARIA GIL PINZON	F								A								F								A	A														
15	EDILMA RODRIGUEZ	F								A								F								A	F														
16	PATRICIA GARZON	F								A								A								A	A														
17	PIEDAD ROA	F								A								A								F	F														

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

18	ROYMAN PACHECO	F								A								A								A	F														
19	NANCY SALAZAR	A								F								A								A	F														
20	FRANCI BARRAGAN	F								F								A								A	A														
21	ELENA SOLANO	A								A								A								A	A														
22	SAMARY RODRIGUEZ	A								A								F								F	A														
23	ANGELICA PINILLA	A								F								F								A	A														
24	ENRIQUE GOMEZ	F								F								F								A	A														
25	MARIA NINFA BUITRAGO	F								F								A								A	F														
26	ELVIA RODRIGUAZ	A								A								A								F	A														
27	NATHALY CHOQUE	A								A								A								A	A														
28	NOHORA GARZON	F								F								A								A	A														
29	LUZ MYRIAM CUERVO	F								A								A								F	F														
30	PATRICIA VIRGUES	A								F								A								F	A														
31	MARTHA LUCIA VIRGUES	A								A								F								A	A														
32	ANA GUACANEME	A								A								F								A	A														
33	SANDRA MENDOZA	A								A								F								A	F														
34	ANA BRICEÑO	F								A								A								A	A														
35	DORA CONTRERAS	A								A								A								A	A														
36	GRACIELA BERNAL	A								F								F								A	F														
37	MERCEDES SUAREZ	A								F								F								A	A														

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

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

38	MARTHA VENEGAS	F								A								F								F	A														
39	ELVIRA SARMIENTO	A								A								F								A	A														
40	CLEMENCIA SARMIENTO	A								A								A								A	F														
41	ROSALBA GOMEZ R	A								F								A								A	A														
42																																									
43																																									
44																																									
45																																									
46																																									
47																																									
48																																									
49																																									
50																																									
51																																									
52																																									
53																																									
54																																									
55																																									
56																																									

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: ____________________ Vobo. 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:	MAYO	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											39	2					41	0	YOGA									
YOGA	Convencional	Biblioteca Pública Regional de Zipaquir	4	0											37						37	0	YOGA									
YOGA	Convencional	Biblioteca Pública Regional de Zipaquir	4	0											22						22	0	AEROBICOS									
AEROBICOS	Convencional	Unidad deportiva San Carlos	3	0											47						47	0	AEROBICOS									
SPINNING	Convencional	Unidad deportiva San Carlos	3	0											30	3					33	0	SPINNING									
	Seleccione	Santa Mónica	3	0											11	1					0	12	YOGA									
	Seleccione	Algarra I	4	0											36						0	36	ACTIVIDAD FISICA									
	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	222	6	0	0	0	0	180	48										

TOTAL COBERTURA	228

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: Creer, Proteger y Avanzar	**PROGRAMA: ZIPACTIVATE**		**DISCIPLINA O SUBPROYECTO: Personas que acceden a actividad física y recreación.**
FECHA- SEMANA: 1 al 6 de Junio	**DOCENTE: MARTHA CONSUELO RODRÍGUEZ CHOLO**		**MES: Junio**

OBJETIVO GENERAL: Mejorar la condición física, emocional y corporal de los practicante a traves de las difierentes actividades fisicas.

OBJETIVO ESPECIFICO: Mantener secciones de actividad física con diferentes metodologías, para que todos los usuarios puedan ver beneficiados según su condicion fisica.

N°SESION	PUNTO	DIA Y HORA	MODALIDAD	OBJETIVO DE LA SESIÓN	ACTIVIDADES POR FACES INICIAL CENTRAL Y FINAL	RECURSOS	ESTRATEGIA METODOLÓGICA	VOLUMEN
1	Los Sauces	Martes 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Fortalecer musculos estabilizadores especialmente en piernas, abdomen y espalda.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Desarrollo posturas de equilibrio **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat, cinturon, bloques 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
2	San Carlos	Martes 6:30 - 7:30 PM	SPINNING	Estimular el esfuerzo fisico y mental de subir una pendiente empinada.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Simulo dos premios de montaña. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, bicicletas y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
3	Parque la Esperanza	Miercoles 6:30 - 7:30 AM	ACTIVIDAD FISICA	Mejorar el bienestra fisico y mental a traves de un trabajo de baquetas.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Coreografia sencilla de pie y luego sobre un tapete o colchoneta. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat, baquetas y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
4	Bibloteca	Miercoles 8:00 - 9:00 AM	AEROBICOS	Aumentar la coordinación y lateralidad a traves de coreografias sencillas.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Realizo 6 secuencias bilaterales asimetricas y para nivel tres, 3 bloques simetricos. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, micrófono y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
5	Santa Isabel el Rodeo	Jueves 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Desarrollar equilibrio fisico y mental por medio de asanas que fortalezcan los musculos del tren inferior	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Por medio de posturas como el arbol y con ayuda del bloque realizo dinamicas para mejorar el equilibrio. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos

6	Bibloteca	Jueves 8:00 - 9:00 AM	YOGA	Incrementar la propioseccion a traves de posturas que encadenen diferentes movimientos.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Enfatizo en la fuerza de los brazos y las manos para reazlizar posturas como chaturanga o postura del bastón. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
7	San Carlos	Viernes 6:30 - 7:30 AM	SPINNING	Trabajo de fondo simulando terreno llano.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Manteniendo cadencias elevadas para mejorar la capacidad cardio respiratoria, simulando un terreno llano. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, bicicletas y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
8	San Carlos	Viernes 7:30 - 8:30 AM	AEROBICOS	Aumentar la resistencia cardio vascular, el ritmo y el control del cuerpo, a traves de secuencias complejas.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Realizo tres bloques simetricos para nivel II y seis secuencias asimetricas para nivel III. **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: Creer, Proteger y Avanzar	**PROGRAMA: ZIPACTIVATE**		**recreación.**
FECHA- SEMANA: 9 al 13 de Junio	**DOCENTE: MARTHA CONSUELO RODRÍGUEZ CHOLO**		**MES: Junio**
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la condición física y emocional de los	**OBJETIVO ESPECIFICO:** Fomentar la conexión cuerpo - mente a traves de la practica de asanas, respiración conciente,		

N°SESION	PUNTO	DIA Y HORA	MODALIDAD	OBJETIVO DE LA SESIÓN	ACTIVIDADES POR FACES INICIAL CENTRAL Y FINAL	RECURSOS	ESTRATEGIA METODOLÓGICA	VOLUMEN
9	San Carlos	Lunes 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Optimar y recuperar la movilidad articular de cadera.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Por medio de varias secuencias se organiza el saludo al sol y posturas de torción y fortalecimiento lumbar. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos

10	San Carlos	Lunes 7:30 - 8:30 AM	AERÓBICOS	Avanzar en la coordinación y las capacidades temporo espaciales, por medio de rotación espacial.	**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
11	Los Sauces	Lunes 6:00 - 7:00 PM	YOGA	Aumentar la fuerza y el equilibrio de tren inferior.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Posturas de plancha y plancha invertida, para el aumento de fuerza en las manos. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música ,mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
12	Los Sauces	Martes 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Mejorar la coordinación, 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 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
13	San Carlos	Martes 6:30 - 7:30 PM	SPINNING	Trabajar intensamente musculos como cuadriceps, gluteos, isquiotibiales y pantorrilla.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Trabajo de fondo o llano con cadencias moderadas y regulares, últimos de minutos de la clase 3 intervalos de 30 segundos, con 1 minuto de recuperación, por cada intervalo. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, bicicletas y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
14	Parque la Esperanza	Miercoles 6:30 - 7:30 AM	ACTIVIDAD FISICA	Mejorar fuerza de brazos y postura a traves de ejercicio con bastón.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Con ayuda del baston mejoramos la postura y el equilibrio. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, microfono, bastón 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
15	Biblioteca	Miercoles 8:00 - 9:00 AM	AERÓBICOS	Mejorar memoria y coordinación a traves de coreografias sencillas y cambios de frente.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Se realizan tres bloques simetricos en nivel uno y nivel dos cambios de frente y entrelaces. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, microfono y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
16	Santa Isabel el Rodeo	Jueves 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Posturas de torsión teniendo en cuenta la elongacion axial de la columna.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Posturas o asanas basadas en torser la espina dorsal hasta su limite razonable. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos

17	Biblioteca	Jueves 8:00 - 9:00 AM	YOGA	Aumentar la concentración y la tension plena requiriendo enfoque mental constantemente para mantener la postura.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Posturas de equilibrio. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
18	San Carlos	Viernes 6:30 - 7:30 AM	SPINNING	Trabajo de intervalos.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Trabajo de ascenso o montaña, intervalos de 40 segundos 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
19	San Carlos	Viernes 7:30 - 8:30 AM	AERÓBICOS	Mejorar la memoria a traves de seis secuencias con entrelaces.	**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: Creer, Proteger y Avanzar	**PROGRAMA: ZIPACTIVATE**		**recreación.**
FECHA- SEMANA: 16 al 20 de Junio	**DOCENTE: MARTHA CONSUELO RODRÍGUEZ CHOLO**		**MES: Junio**

OBJETIVO GENERAL: Mejorar la condición física y emocional de los

OBJETIVO ESPECIFICO: Mejorar la condicion fisica general mediante ejercicios cardiovasculares, de fuerza y flexibilidad

N°SESION	PUNTO	DIA Y HORA	MODALIDAD	OBJETIVO DE LA SESIÓN	ACTIVIDADES POR FACES INICIAL CENTRAL Y FINAL	RECURSOS	ESTRATEGIA METODOLÓGICA	VOLUMEN
20	San Carlos	Lunes 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Mejorar posturas relacionadas con aves (aguila, el cuervo , avetruz entre otros)	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Por medio de varias secuencias se organiza el saludo al sol y posturas de torción y fortalecimiento lumbar. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos

21	San Carlos	Lunes 7:30 - 8:30 AM	AERÓBICOS	Avanzar en la coordinación y las capacidades temporo espaciales por medio de coreografias unilaterales.	**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
22	Los Sauces	Lunes 6:00 - 7:00 PM	YOGA	Mejorar fuerza de hombro por medio de la postura chaturanga.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Posturas de plancha , plancha invertida y laterales para el aumento de fuerza en las manos. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música ,mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
23	Los Sauces	Martes 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Mejorar la coordinación, 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 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
24	San Carlos	Martes 6:30 - 7:30 PM	SPINNING	Mejorar la cadencia y el ritmo del pedaleo, simulando un terreno llano, haciendo enfasis en pedaleo redondo.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Trabajo de fondo o llano con cadencias moderadas y regulares, últimos de minutos de la clase 3 intervalos de 30 segundos, con 1 minuto de recuperación, por cada intervalo. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, bicicletas y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
25	Parque la Esperanza	Miercoles 6:30 - 7:30 AM	ACTIVIDAD FISICA	Circuito funcional.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Utilizando elemntos como pesas, bastones, aros y bandas elasticas realizo una secuencia de ejercicios donde rotamos por todos los elementos. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, microfono, bastón 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
26	Biblioteca	Miercoles 8:00 - 9:00 AM	AERÓBICOS	Mejorar memoria y coordinación a traves de coreografias sencillas, tres bloques.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Se realizan tres bloques simetricos en nivel uno y nivel dos cambios de frente y entrelaces. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, microfono y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
27	San Isabel el Rodeo	Jueves 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Posturas de torsión, flexión lateral, con enfasis en postura de los tres guerreros.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Posturas o asanas basadas en torser la espina dorsal hasta su limite razonable y de extensión. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
28	Biblioteca	Jueves 8:00 - 9:00 AM	YOGA	Posturas para mejorar las hernias discales.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Posturas o asanas basadas en torser la espina dorsal hasta su limite razonable y de extensión. **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	Aumentar la fuerza.	**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

30	San Carlos	Viernes 7:30 - 8:30 AM	AERÓBICOS	Mejorar la coordinación y las capacidades temporo espaciales, por medio de cambio de frentes.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Ejercicios de coordinación y rotación por cuatro frentes. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, micrófono y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos

OBSERVACIONES:

FIRMA DEL FORMADOR:

REVISADO O REVISADO POR COORDINADOR O PROMOTOR:

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

PLANEACIÓN SEMANAL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS IEM Y JAC

PROYECTO: Creer, Proteger y Avanzar	**PROGRAMA: ZIPACTIVATE**		**recreación.**
FECHA- SEMANA: 24 al 27 de Junio	**DOCENTE: MARTHA CONSUELO RODRÍGUEZ CHOLO**		**MES: Junio**

OBJETIVO GENERAL: Mejorar la condición física y emocional de los

OBJETIVO ESPECIFICO: Incrementar resistencia cardio vascular y muscular de los participantes a traves de una

N°SESION	PUNTO	DIA Y HORA	MODALIDAD	OBJETIVO DE LA SESIÓN	ACTIVIDADES POR FACES INICIAL CENTRAL Y FINAL	RECURSOS	ESTRATEGIA METODOLÓGICA	VOLUMEN
31	Los Sauces	Martes 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Mejorar la estabilidad de cada postura de inmersión.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Posturas como la vela y el pino para mejorar la inmersion y la estabilidad. **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	Martes 6:30 - 7:30 PM	SPINNING	Mejorar la resistencia cardio vascular y la fuerza en las piernas a traves de entrenamiento de alta intensidad.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Trabajo simulando una valida. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, bicicletas y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
33	Parque la Esperanza	Miercoles 6:30 - 7:30 AM	ACTIVIDAD FISICA	Trabajo con benda elastica.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Utilizo la benda elastica para fortalecer musculos superiores (deltoides, biceps, triceps y parte de la espalda alta) **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, microfono, bastón y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
34	Biblioteca	Miercoles 8:00 - 9:00 AM	AERÓBICOS	Mejorar memoria y coordinación a traves de coreografias sencillas con entrelaces.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Se realizan tres bloques simetricos en nivel uno y nivel dos cambios de frente y entrelaces. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, microfono y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
35	Santa Isabel el Rodeo	Jueves 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Posturas de torsión, flexión lateral, con enfasis en postura del guerrero I y pinzas.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Posturas o asanas basadas en torser la espina dorsal hasta su limite razonable, en postura de loto. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		

36	Biblioteca	Jueves 8:00 - 9:00 AM	YOGA	Posturas de fuerza a traves de la plancha, el puente y el arco.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Posturas o asanas basadas en torser la espina dorsal hasta su limite razonable, en postura de loto. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante	INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
37	San Carlos	Viernes 6:30 - 7:30 AM	SPINNING	Mejorar la tecnica y la postura durante subidas importantes para los ciclistas reales.	**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
38	San Carlos	Viernes 7:30 - 8:30 AM	AERÓBICOS	Mejorar la coordinación y las capacidades temporo espaciales, por medio de cambio de frentes y entrelaces.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Ejercicios de coordinación y rotación por cuatro frentes, cuatro secuencias sencillas para organizar entrelaces. **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:**		