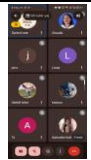
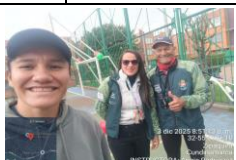


 Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá				REGISTRO FOTOGRÁFICO MENSUAL (ANEXO PARA INFORME)									
Mes:	NOV-DIC		Nombre Formador o Contratista:	ANGIE LORENA RODRIGUEZ PARRA				Disciplina deportiva o cultural; o subproyecto actividad física (Si no aplica colocar N.A.):		ZIPACTIVATE Y ZIPA GO RUN			
SEMANA	DÍA:	14-nov	DÍA:	14-nov	DÍA:	16-nov	DÍA:	18-nov	DÍA:	19-nov	DÍA:	19-nov	
	Actividad	RUNNING	Actividad	GINNASIO	Actividad	RUNNING	Actividad	FUNCIONAL	Actividad	GINNASIO	Actividad	RUNNING	
SEMANA													
SEMANA	DÍA:	19-nov	DÍA:	21-nov	DÍA:	24-nov	DÍA:	25-nov	DÍA:	25-nov	DÍA:	26-nov	
	Actividad	GINNASIO	Actividad	GINNASIO	Actividad	FUNCIONAL	Actividad	GINNASIO	Actividad	RUNNING	Actividad	FUNCIONAL	
SEMANA													
SEMANA	DÍA:	26-nov	DÍA:	26-nov	DÍA:	28-nov	DÍA:	1-dic	DÍA:	3-dic	DÍA:	4-dic	
	Actividad	GINNASIO	Actividad	RUNNING	Actividad	GINNASIO	Actividad	FUNCIONAL	Actividad	SPINNING	Actividad	FUNCIONAL	
SEMANA													
SEMANA	DÍA:	3-dic	DÍA:	3-dic	DÍA:	3-dic	DÍA:	4-dic	DÍA:	5-dic	DÍA:	7-dic	
	Actividad	GINNASIO	Actividad	RUNNING	Actividad	FUNCIONAL	Actividad	RUNNING	Actividad	GINNASIO	Actividad	GINNASIO	
SEMANA													

*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 contratistas.

*Registro para mantener en archivo digital

				PLANEACION SEMANAL DE ACTIVIDAD FISICA - SEMANA 1					
PROYECTO:				PROGRAMA:ZIPAFIT Y ZIPACTIVATE				DISCIPLINA O SUBPROYECTO: ACTIVIDAD FISICA	
FECHA- 01/12/2025 al 14/12/2025				DOCENTE: ANGIE LORENA RODRIGUEZ PARRA				MES: DICIEMBRE	
OBJETIVO GENERAL: Mejorar todas las capacidades fisicas,tecnicas y coordinativas de cada uno de los usuarios, según la actividad ejecutada.						OBJETIVO ESPECIFICO: Implementar multiples estrategias que permitan la mejora de las capacidas fisico-tecnicas de los usuarios.			
NºSESI ON	PUNTO	DIA Y HORA	MODALID AD	OBJETIVO DE LA SESION	ACTIVIDADES POR FACES INICIAL CENTRAL Y FINAL	RECURSOS	ESTRATEGIA METODOLOGICA	VOLUMEN	
1	SECTOR:GY M COCLIES	LUNES DE 4:00 PM A 5:00 PM	GYM	Acompañamie nto sesiones de fuerza	<u>MOVILIDAD ARTICULAR:</u> cefalo caudal <u>CALENTAMIENTO:</u> Bibicleta 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 gnral	Principio de la participacion activa y conciente de entrenamiento	Movilidad articular (5min) Calentamiento (10min): Fase central (40min): Fase final (5min).	
2	SECTOR: SAN RAFAEL	MARTES DE 7:00 AM 8:00AM	CLASE FUNCIONA L	Mejorar la capacidad de fuerza general	<u>MOVILIDAD ARTICULAR:</u> cefalo caudal <u>CALENTAMIENTO:</u> Ejercicios de coordinacion - rodilla arriba alternoi - Jumping Jacks frontal - saltos de patinador - Escaladoras <u>FASE CENTRAL:</u> ejercicios enfocados en mejorar la capacidad cardiopulmonar - Remo inclinado con disco - curl de biceps con disco - Escaladoras de montaña - flexion de codo inclinado - Sentadilla zumo -Abdominales altas - Tijera en movimiento con disco -Sentadilla en step - Step coordinativo - 100m de trote <u>FASE FINAL:</u> 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 1min de trabajo con 30 segundos de descanso entre ejercicio (3min descanso x serie). Fase final (5min).	

3	SECTOR:GYM COCLIES	MARTES DE 8:30 AM A 10:0AM	GYM	Acompañamie nto 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 gnral	Principio de la participacion activa y conciente de entrenamiento	Movilidad articular (5min) Calentamiento (10min): Fase central (40min): Fase final (5min).
4	SECTOR:S AN CARLOS	MIERCOLES DE 6:30AM A 7:30AM	CLASE SPINNING	Mejorar la capacidad aerobica general	<u>MOVILIDAD ARTICULAR:</u> cefalo caudal <u>CALENTAMIENTO:</u> Pedaleo continuo a intensidad baja, con ejercicios de flexo-extension de rodilla y cadera. Pedaleo con cambios de posicion entre de pie y sentado. <u>FASE CENTRAL:</u> Intervalos con variacion de posicion entre de pie y sentados, de igual forma con variaciones en la resitencia en ell pedaleo. <u>FASE FINAL:</u> 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): - 2 bloques de 6 series por 60 seg de trabajo x 15 seg de descanso, intercalando posicion y agarres. - 2 bloques de 6 series por 45 seg de trabajo x 15 seg de descanso, intercalando posicion y agarres. - 2 bloques de 6 series por 30 seg de trabajo x 30 seg de descanso, intercalando posicion y agarres. - 2 bloques de 6 series por 15 seg de trabajo x 45 seg de descanso, intercalando posicion y agarres. Fase final (5min).

5	SECTOR:SAN CARLOS	MIERCOLES DE 7:30AM A 8:30AM	CLASE FUNCIONAL	Mejorar la capacidad de fuerza general	<u>MOVILIDAD ARTICULAR:</u> cefalo caudal <u>CALENTAMIENTO:</u> Ejercicios de coordinacion - Skipping - Jumping Jacks - Taloneo <u>FASE CENTRAL:</u> ejercicios enfocados en la fuerza cuerpo completo - Tipo AMRAP (mayor cantidad de serie posibles) - Sentadillas zumo con peso - Tijera en movimiento - Flexiones de codo - Triceps - Biceps - Plancha Alta - Plancha basica - Sentadilla isomerica - 10 saltos coordinacion con banda - 20 mov. coordinacion en step <u>FASE FINAL:</u> 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): 5 bloques de 7 min de trabajo (3min descanso x serie). Fase final (5min).
6	SECTOR: PISTA ATLETICA SAN CARLOS	MIERCOLES 6:30PM A 8:00PM	CLASE DE RUNNING	Preparacion carrera de la mujer	<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 - Skipping talon a la cola - Chavitos - Salto de pogo <u>FASE CENTRAL:</u> Intervalos 6-5 km de volumen total <u>FASE FINAL:</u> Estiramientos pasivos	Materiales: platillos, conos, clonometro. Humanos: Poblacion en general	Principio de la participacion activa y conciente de entrenamiento	Movilidad articular (10min) Calentamiento (30min): 1 bloque de 2 series x 3 ejer.x 2 min de trabajo (1min descanso x serie) Fase central (45min): 1 bloque de 10 series. - 300m trote intensidad baja - 1km trote intensidad medio-alta - 300m trote intensidad baja - 1km trote intensidad medioalta - 300m trote intensidad baja - 1km trote intensidad medioalta - 300m trote intensidad baja - 1km trote intensidad medioalta - 300m trote intensidad baja - 1km trote intensidad medioalta - 300m caminata Fase final (5min). 5 min de estiramientos estaticos.

7	SECTOR:SAN RAFAEL	JUEVES DE 7:00AM A 8:00AM	CLASE FUNCIONAL	Mejorar la capacidad de fuerza general	<u>MOVILIDAD ARTICULAR:</u> cefalo caudal <u>CALENTAMIENTO:</u> Ejercicios de coordinacion - Skiping - Jumping Jacks - Taloneo <u>FASE CENTRAL:</u> ejercicios enfocados en la fuerza, cuerpo completo. - Sentadilla - Sentadilla isometrica - Sentadila zumo - Plancha alta con toque de hombros - Plancha alta con toque laterales (pies) - Plancha alta - Abdomen 1 - Coordinativo con banda - 200m Trote <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): 1 bloque de 2 series x 3 ejer.x 50rep. (1min descanso x serie) Fase central (40min): 3 bloques de 8 ejercicios x 1 min de trabajo con 30 segundos de descanso entre ejercicio (2min descanso x serie). Fase final (5min).
8	SECTOR:GYM COCLIES	JUEVES DE 8:30AM A 10:00AM	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 gral	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 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 gral	Principio de la participacion activa y conciente de entrenamiento	Movilidad articular (5min) Calentamiento (10min): Fase central (40min): Fase final (5min).

10	SECTOR: PISTA ATLETICA SAN CARLOS	VIERNES DE 6:30 PM A 8:00PM	CLASE DE RUNNING	Resistencia	MOVILIDAD ARTICULAR: cefalo caudal CALENTAMIENTO: coordinacion y fortalecimiento miembro inferior - Taloneo P. derecho / P. izquierdo / 2 pies - Skiping P. derecho / P. izquierdo / 2 pies - Chavitos FASE CENTRAL: Trabajo de fondo aerobico FASE FINAL: 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): 6KM de carrera continua Fase final (15min). 5 minutos de caminata continua a minima velocidad + 5 min de estiramientos estaticos.
					 GIOVANNI CASTRO PEREZ			
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 - SEMANA 2			
OBJETIVO GENERAL: Mejorar todas las capacidades físicas, técnicas y coordinativas de cada uno de los usuarios, según la actividad ejecutada.						OBJETIVO ESPECIFICO: Implementar multiples estrategias que permitan la mejora de las capacidades físico-técnicas de los usuarios.		
NºSESION	PUNTO	DIA Y HORA	MODALIDAD	OBJETIVO DE LA SESION	<u>fases del entrenamiento</u>	RECURSOS	ESTRATEGIA METODOLOGICA	VOLUMEN

1	SECTOR:GYM COCLIES	LUNES DE 4:00 PM A 5:00 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> Estiramientos pasivos	Materiales: GYM, musica, colchonestas. Humanos: Poblacion en gral	Principio de la participacion activa y conciente de entrenamiento	Movilidad articular (5min) Calentamiento (10min): Fase central (40min): Fase final (5min).
3	SECTOR:SAN RAFAEL	MARTES DE 7:00 AM A 8:00AM	CLASE FUNCIONAL	Mejorar la coordinacion y el ritmo	<u>MOVILIDAD ARTICULAR:</u> cefalo caudal <u>CALENTAMIENTO:</u> Ejercicios de coordinacion - rodilla arriba alternoi - Jumping Jacks frontal -saltos de patinador -Escaladoras <u>FASE CENTRAL:</u> ejercicios enfocados en mejorar la capacidad cardiopulmonar - Jumping Jacks - Saltos de pogo - Escaladoras de montaña - Plancha alta - Sentadilla con salto - Tijera hacia atras - Sentadilla sostenida - Sentadilla con toque al suelo <u>FASE FINAL:</u> 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): 3 series de 8 ejercicios x 45 seg 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 10:00AM	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> 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).

5	SECTOR:SAN CARLOS	MIERCOLES DE 6:30AM A 7:30AM	CLASE SPINNING	Mejorar lacapacidad de fuerza general	<u>MOVILIDAD ARTICULAR:</u> cefalo caudal <u>CALENTAMIENTO:</u> Pedaleo continuo a intensidad baja, con ejercicios de flexo-extension de rodilla y cadera. Pedaleo con cambios de posicion entre de pie y sentado. <u>FASE CENTRAL:</u> Intervalos con variacion de posicion entre de pie y sentados, de igual forma con variaciones en la resitencia en ell pedaleo. <u>FASE FINAL:</u> 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): - 2 bloques de 6 series por 60 seg de trabajo x 15 seg de descanso, intercalando posicion y agarres. - 2 bloques de 6 series por 45 seg de trabajo x 15 seg de descanso, intercalando posicion y agarres. - 2 bloques de 6 series por 30 seg de trabajo x 30 seg de descanso, intercalando posicion y agarres. - 2 bloques de 6 series por 15 seg de trabajo x 45 seg de descanso, intercalando posicion y agarres. Fase final (5min).
6	SECTOR:SAN CARLOS	MIERCOLES DE 6:30AM A 7:30AM	CLASE FUNCIONAL	Mejorar lacapacidad de fuerza general	<u>MOVILIDAD ARTICULAR:</u> cefalo caudal <u>CALENTAMIENTO:</u> Ejercicios de coordinacion - Skipping - Jumping Jacks -Taloneo <u>FASE CENTRAL:</u> ejercicios enfocados en la fuerza miembro superior - Flex. De codo - Curl de biceps - Dorsales con mancurna - Plancha con toque de hombro - Plancha con toque lateral - Fondos en step - Remo con balon medicinal - Elevacion de llanta en sentadilla - Plancha lateral con movimiento - Tijera isometrica <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): 1 bloque de 2 series x 3 ejer.x 50rep. (1min descanso x serie) Fase central (40min): 4 series de 10 ejercicios x 1min de trabajo con 30 segundos de descanso entre ejercicio (3min descanso x serie). Fase final (5min).

7	SECTOR: PISTA ATLETICA SAN CARLOS	MIERCOL ES 6:00PM A 7:30PM	CLASE DE RUNNING	resistencia aerobica	<u>MOVILIDAD ARTICULAR:</u> cefalo caudal <u>CALENTAMIENTO:</u> coordinacion y fortalecimiento miembro inferior - Taloneo P. derecho - Taloneo P. izquierdo - Taloneo - skipping P. derecho - Taloneo P. izquierdo - Taloneo P. - Chavitos - Saltos pogo P. derecho - Saltos pogo P. izquierdo - Saltos de caballito <u>FASE CENTRAL:</u> Trabajo de fuerza con transferencia en carrera - 5 ejercicios de fuerza de 10 reps. - Transferencia en trote - 300m progresivo, aumentando 300m por ronda. <u>FASE FINAL:</u> 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 (45min): 6 Series, trabajo continuo. Por cada serie se aumenta una vuelta de 300m. Para un volumen total de 6,3 KM Fase final (5min).
7	SECTOR:SAN RAFAEL	JUEVES DE 7:00AM A 8:00AM	CLASE FUNCIONAL	Mejorar la capacidad de fuerza general	<u>MOVILIDAD ARTICULAR:</u> cefalo caudal <u>CALENTAMIENTO:</u> Ejercicios de coordinacion - rodilla arriba alterno - Jumping Jacks frontal -saltos de patinador -Escaladoras <u>FASE CENTRAL:</u> ejercicios enfocados en mejorar la capacidad cardiopulmonar - Curl de triceps - Sentadilla - Flexion de codo tocando el piso - Plancha alta - Sentadilla bulgara - Coordinativo con banda de resistencia - Plancha inclinada con toque de hombros - Step coordinativo 1 - Step coordinativo 2 - 100m de trote <u>FASE FINAL:</u> 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 (10min): 1 bloque de 2 series x 2 ejer.x 1min (1min descanso x serie) Fase central (40min): 3 bloques de 7-10 minutos - 10 ejercicios x 10reps de trabajo continuos, completar la mayor cantidad de series posibles durante ese rango de tiempo (3min descanso x bloque). Fase final (5min).

8	SECTOR:GYM COCLIES	JUEVES DE 8:30AM A 10:00AM	GYM	Acompañamiento sesiones de fuerza	MOVILIDAD ARTICULAR: cefalo caudal CALENTAMIENTO: Bibicleta Estatica FASE CENTRAL: Ejercicios enfocados en la fuerza miembro inferior FASE FINAL: 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 6:00 PM A 7:30PM	CLASE DE RUNNING	Resistencia anaerobica	MOVILIDAD ARTICULAR: cefalo caudal CALENTAMIENTO: juegos de cooperacion y desplazamientos enfocados en la tecnica - Taloneo P. derecho - Taloneo P. izquierdo - Taloneo - skiping P. derecho - Taloneo P. izquierdo - Taloneo P. - Chavitos - Saltos pogo P. derecho - Saltos pogo P. derecho - Saltos de caballito FASE CENTRAL: Carrera por velocidades FASE FINAL: 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 (40min): 300mx12 rep = 3,6 KM - 200m trotando - 1 00m velocidad Fase final (15min). 5 min de estiramientos estaticos.
11	SECTOR: SAN CARLOS	DOMINGO DE 6:30AM A 8:30AM	CLASE DE RUNNING	Salida Carrera	MOVILIDAD ARTICULAR: cefalo caudal CALENTAMIENTO: ejercicios coordinativo FASE CENTRAL: Carrera 6KM FASE FINAL: 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): Carrera continua de 6KM, ida y vuelta. Fase final (5min).
12								

Angie Rodriguez

FIRMA DEL FORMADOR: Angie Rodriguez


GIOVANNI CASTRO PEREZ

REVISADO O REVISADO POR COORDIANDOR O PROMOTOR:



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:	ANGIE LORENA RODRIGUEZ PARRA	Mes:	NOV-DIC	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)							
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
RUNNING	Convencional	Unidad deportiva San Carlos	3	0			2	2	8	5		15	6		15	5			2		60	0										
FUNCIONAL	Convencional	San Rafael	3	0								4			10			1			0	15										
GIMNASIO	Convencional	Los Cocles	2	0								3	1		9	2		4	1		0	20										
FUNCIONAL	Convencional	Unidad deportiva San Carlos	3	0								10	2		18	4		5	3		42	0										
	Seleccione	Seleccione	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										
	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										
	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										
	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										
	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										
	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										
	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										
	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										
	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										
	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										



PROYECTO:		ZIPACTIVATE						DISCIPLINA O SUBPROYECTO								FUNCIONAL																										
MES:		NOV-DIC				HORARIO		MAR 7-8 AM Y MIER 7:30-8:30AM				CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A)								CICLO VITAL:																						
FORMADOR:												ESCENARIO:				PARQUE - GYM				COMUNA/BARRIO:				SAN RAFAEL / SAN CARLOS																		
		14-16 NOV						17 - 23 NOV						24-30 NOV						01-07 DIC						08-14 DIC																
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	
	GLORIA VANEGAS											X								X								X									X					
	PAOLA APONTE											X								X								X									X					
	ANGELICA REYES											X								X								X									X					
	NATALIA CHAVES										X	X								X	X							X	X								X					
	BETTY CHATES										X	X								X	X							X	X								X					
	AMANDA SANCHEZ										X	X								X	X							X	X								X					
	HERNANDO CASTILLO										X	X								X	X							X	X								X					
	JAIRO RODRIGUEZ											X									X								X													
	GILLERMO GOMEZ											X									X								X													
	MARIA FERNANDA NIETO											X								X	X							X	X									X				
	BLANCA PEÑUELA											X								X	X							X	X									X				
	CLAUDIA SANCHEZ											X								X	X							X	X									X				
	LIGIA MONTAÑO										X										X								X									X				
	LILIANA LINDOÑO										X										X								X									X				
	MERCY ARMENGOL											X									X								X									X				
	OLGA VALDEZ										X	X								X	X							X	X									X				
	VIVIANA											X									X								X									X				
	JOHANNA GOMEZ											X									X								X									X				
	STELA LETRADO										X	X									X	X							X	X								X				

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:

FORMADOR:

ZIPACTIVATE

NOV-DIC

HORARIO

DISCIPLINA O SUBPROYECTO:

CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)

ESCENARIO:

GIMNASIO COCLUES

CICLO VITAL:

GIMNASIO

COMUNA/BARRIO:

COCLUES

14-16 NOV

17 - 23 NOV

24-30 NOV

01-07 DIC

08-14 DIC

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	14-16 NOV							OBSERVACIONES	17 - 23 NOV							OBSERVACIONES	24-30 NOV							OBSERVACIONES	01-07 DIC							OBSERVACIONES	08-14 DIC							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		L	M	M	J	V	S	D	
	LUIS MALDONADO	x	x							x	x			x						x			x	x					x	x			x			x					
	JUAN CARLOS REYES	x			x	x				x	x		x							x			x	x									x			x					
	YUDDY ASTRID ORJUEELA	x	x		x	x				x			x	x						x			x	x					x	x					x						
	JOHANNA CUADROS PEREZ		x										x	x									x	x											x	x					
	FANY SANTANA				x	x														x	x													x							
	JELICED JOYA																																								
	INGRID MARTINEZ	x	x		x	x				x	x		x	x								x			x				x	x			x								
	DAYANA MARTINEZ	x	x		x	x				x	x		x	x								x			x								x	x		x	x				
	CARMEN MARTIN									x																								x							
	YOLIMA RODRIGUZ																																								
	CARMEN ROSA																																								
	LINED VARGAS	x			x	x				x	x		x	x						x			x					x	x			x		x	x						
	JOSE ISRAEL RINCON	x	x		x	x					x		x	x						x								x	x					x		x	x				
	JUAN FELIPE QUIJANO																																								
	CAROLINA RODRIGUEZ					x				x			x							x				x					x						x						
	BLANCA MONTAÑO																																								
	JOHAN STIVEN ROBAYO																																								
	LILIANA VARGAS	x	x		x	x				x	x		x	x						x			x	x				x	x				x	x	x	x					
	DEISY RODRIGUEZ	x									x		x										x											x		x					
	ELIZABETH AVELLANEDA																																								
	SARAY BOTERO																																								
	BLANCA BARRERO		x			x				x			x							x			x					x	x					x		x					
	SANDRA HOLGUIN		x	x		x					x		x	x						x			x	x				x						x	x	x					
	LIDA RINCON				x	x				x	x		x							x	x		x					x	x						x						
	JULIA PACHON																																								

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: _____



PROYECTO:		ZIPA GO RUN						DISCIPLINA O SUBPROYECTO								RUNNING																																	
MES:		NOV-DIC				HORARIO		6-8 PM				CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A)								CICLO VITAL:																													
FORMADOR:		ANGIE RODRIGUEZ										ESCENARIO				RUNNING				COMUNA/BARRIO:				SAN CARLOS																									
14-16 NOV										17 - 23 NOV										24-30 NOV										01-07 DIC										08-14 DIC									
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								
	JESSIKA ZAMORA				X							X	X						X	X						X	X						X	X															
	MATEO HERNANDEZ				X						X								X	X						X	X						X	X															
	MARIA FERNANDA NIETO				X						X								X	X						X	X						X	X															
	ISABELA MARTINEZ										X	X							X	X						X	X						X	X															
	LUISA MARTINEZ				X						X	X							X	X						X	X						X	X															
	FELIPE COLORADO																		X	X						X	X						X	X															
	MARIANA BELTRAN										X								X	X						X	X						X	X															
	DAYLIN FLECHAS				X						X								X	X						X	X						X	X															
	MAVIS LAGUNA																																																
	YINA LAGUNA																																																
	ALEJANDRA																																																
	DANNA TORRES																																																
	JULIETH SANJUAN												X						X	X						X									X														
	ALEJANDRA PINZON																		X							X																							
	LAURA PINZON																									X																							
	CAMILA PULIDO																									X																							
	SEBASTIAN CASTRO				X						X	X								X						X	X						X	X															
	DIANA RODRIGUEZ				X						X	X							X	X						X	X						X	X															
	GERALDINE				X						X	X							X	X						X	X						X	X				</											