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

REGISTRO FOTOGRÁFICO MENSUAL
(ANEXO PARA INFORME)

Mes:	MARZO	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:	2/03/2026	DÍA:	3/03/2026	DÍA:	4/03/2026	DÍA:	05/03/2026	DÍA:	06/03/2026	DÍA:	
	Actividad	AEROBICOS	Actividad	YOGA	Actividad	AEROBIOCS	Actividad	YOGA	Actividad	SPINNING	Actividad	
SEMANA _1_												
	DÍA:	09/03/2026	DÍA:	10/03/2026	DÍA:	11/03/2026	DÍA:	12/03/2026	DÍA:	13/03/2026	DÍA:	15/03/2026
	Actividad	YOGA	Actividad	YOGA	Actividad	ACTIVIDAD FISICA	Actividad	YOGA	Actividad	SPINNING	Actividad	CICLOVIA
SEMANA _2_												
	DÍA:	16/03/2026	DÍA:	17/03/2026	DÍA:	18/03/2026	DÍA:	19/03/2026	DÍA:	20/03/2026	DÍA:	
	Actividad	YOGA	Actividad	SPINNING	Actividad	ACTIVIDAD FISICA	Actividad	YOGA	Actividad	SPINNING	Actividad	
SEMANA _3_												
	DÍA:	23/03/2026	DÍA:	24/03/2026	DÍA:	25/03/2026	DÍA:	26/03/2026	DÍA:	27/03/2026	DÍA:	
	Actividad	YOGA	Actividad	YOGA	Actividad	ACTIVIDAD FISICA	Actividad	YOGA	Actividad	SPINNING	Actividad	
SEMANA _4_	FESTIVO											
	DÍA:	30/03/2026	DÍA:	31/03/2026	DÍA:		DÍA:		DÍA:		DÍA:	
	Actividad	YOGA	Actividad	SPINNING	Actividad		Actividad		Actividad		Actividad	
SEMANA _5_												
	DÍA:	15/03/2026	DÍA:	27/03/2026	DÍA:		DÍA:		DÍA:		DÍA:	
	Actividad	CICLOVIA	Actividad	MASTER CLASS	Actividad		Actividad		Actividad		Actividad	
												

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

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

PROYECTO:	ACTIVIDAD FISICA			DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	YOGA SAN CARLOS		
MES:	MARZO	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

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	GLORIA VARGAS									A								A								A	F														
2	MARIBEL DIAZ SILVA									A								A								F	A														
3	MARTHA E. FRANCO R.									A								A								F	F														
4	LILIANA LONDOÑO ALVAREZ									A								F								A	A														
5	LUZ DARY AREVALO CLAVIJO									F								F								A	F														
6	ROSA ELINA GOMEZ RINCON									F								A								A	F														
7	BLANCA AURORA MELO									A								A								A	A														
8	HERMINDA SALAZAR GARNICA									A								F								A	A														
9	MARIA NINFA BUITRAGO									A								F								A	A														
10	NORA MARLEN GARZON									F								F								A	F														
11	MARIA FRANCY BARRAGAN									F								A								F	F														
12	MARTA ACOSTA									A								A								F	A														
13	LUZ MIRIAM CUERVO									A								F								A	A														
14	ELIZABETH LOPEZ									A								F								A	A														
15	MARTA TORRES									A								F								A	F														
16	JACLIN OLIVAREZ									A								A								A	A														
17	SANDRA RIVERA									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	ERICA ARIAS									A								A								A	F														
19	DIANA PINZON									F								A								A	F														
20	CLAUDIA CASTIBLANCO									F								A								A	A														
21	DORIS PUERTO									A								A								A	A														
22	MARIANA RODRIGUEZ MONTES									A								F								F	A														
23	PATRICIA TRIVIÑO									F								F								A	A														
24																																									
25																																									
26																																									
27																																									
28																																									
29																																									
30																																									
31																																									
32																																									
33																																									
34																																									
35																																									
36																																									
37																																									

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

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

38																																									
39																																									
40																																									
41																																									
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:	MARZO	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											25	0					25	0	YOGA									
YOGA	Convencional	Biblioteca Pública Regional de Zipaquir	4	0											21	1					22	0	YOGA									
AEROBICOS	Convencional	Biblioteca Pública Regional de Zipaquir	4	0											10						10	0	AEROBICOS									
AEROBICOS	Convencional	Unidad deportiva San Carlos	3	0											33	2					35	0	AEROBICOS									
SPINNING	Convencional	Unidad deportiva San Carlos	3	0											19	1					20	0	SPINNING									
YOGA	Convencional	Santa Mónica	3	0											26	1					0	27	YOGA									
ACTIVIDAD FISICA	Convencional	Algarra I	4	0											43						0	43	ACTIVIDAD FISICA									
YOGA	Convencional	Santa Isabel El Rodeo	3	0											16						0	16	YOGA									
	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	193	5	0	0	0	0	112	86										

TOTAL COBERTURA	198

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**		**acceden a actividad física y recreación.**
FECHA- SEMANA: 2 al 6 de marzo	**DOCENTE: MARTHA CONSUELO RODRÍGUEZ CHOLO**		**MES: Marzo**

OBJETIVO GENERAL: Promocionar, difundir y socializar los programas que brinda **OBJETIVO ESPECIFICO: Brindar información a cerca de nuestro proceso donde se realizaran**

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	Armonizar cuerpo, mente y respiración a traves de movimientos consientes, estiramiento y atencion plena.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL: Introducir de forma segura los funamentos del yoga, posturas básicas, respiracion y conciencia corporal.** **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
2	San Carlos	Lunes 7:30 - 8:30 AM	AEROBICOS POR NIVELES	Mejorar la memoria, la coordinación y la ubicación tempo espacial.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL: Nivel I movimientos sencillos por medtodo de sumatoria, nivel II tres secuencias simetricas, nivel III seis asecuencias asimetricas y sumatoria.** **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, micrófono y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
3	Los Sauces	Lunes 6:00 - 7:00 PM	YOGA	Armonizar cuerpo, mente y respiración a traves de movimientos consientes, estiramiento y atencion plena.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL: Introducir de forma segura los funamentos del yoga, posturas básicas, respiracion y conciencia corporal.** **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
4	Los Sauces	Martes 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Armonizar cuerpo, mente y respiración a traves de movimientos consientes, estiramiento y atencion plena.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL: Introducir de forma segura los funamentos del yoga, posturas básicas, respiracion y conciencia corporal.** **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
5	San Carlos	Martes 6:30 - 7:30 PM	SPINNING	Desarrollar la resistencia muscular aplicando cargas altas y cadencias controladas, simulando subidas, o esfuerzos prolongados.	**INICIAL**: Saludo inicial, dinamica para romper el hielo y que halla una integración. **CENTRAL:Fuerza, montaña, fortalecemos piernas y gluteos, mediante mayor resistencia, con trabajo muscular sostenido, con una intensidad media alta.** **FINAL:** Vuelta a la calma. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, bicicletas y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos

6	Parque la Esperanza	Miercoles de 6:30 - 7:30 AM	ACTIVIDAD FISICA	Desarrollar la fuerza muscular, la resistencia y la estabilidad corporal mediante ejercicicos con la banda elastica, promoviendo el control del movimiento y la postura adecuada.	**INICIAL**: Saludo inicial, dinamica para romper el hielo y que halla una integración. **CENTRAL: Bloque A tren superior, remo con banda press de hombro y apeertura de pecho, bloque B tren inferior sentadilla con banda, caminata lateral, bloque C rotaciones controladas, plancha.** **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	a, micrófono, banda elastica y pa	**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
7	BIBLIOTECA	Miercoles de 8:00 - 9:00 AM	AEROBICOS SENCILLOS	Mejorar la resistencia cardio vascular, la coordinación, la movilidad general y la memoria mediante movimientos aerobicos básicos.	**INICIAL**: Saludo inicial, dinamica para romper el hielo y que halla una integración. **CENTRAL: Estableci tres ecuencias simetricas simples con marchas, pasos en V, elevacion de rodilla entre otros añadiendo brazos.** **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, micrófono y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
8	San isabel el rodeo	Jueves 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Armonizar cuerpo, mente y respiración a traves de movimientos consientes, estiramiento y atencion plena.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL: Introducir de forma segura los funamentos del yoga, posturas básicas, respiracion y conciencia corporal.** **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
9	BIBLIOTECA	Jueves 8:00 - 9:00 AM	YOGA	Armonizar cuerpo, mente y respiración a traves de movimientos consientes, estiramiento y atencion plena.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL: Introducir de forma segura los funamentos del yoga, posturas básicas, respiracion y conciencia corporal.** **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	Viernes 6:30 - 7:30 AM	SPINNING	Mejorar la resistencia cardio vasculara y la capacidad aerobica mediante el trabajo por intervalos de intensidad variable.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL: Un bloque de intensidad media, un minuto sentado, 1:30 de recuperación, bloque 2 alta intensidad 30 segundos en sprin y alta resistencia, bloque 3 30 segundos en sprin al ta intensidad, baja recuperación.** **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, bicicletas y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
11	San Carlos	Viernes 7:30 - 8:30 AM	AERÓBICOS POR NIVELES	Permitir por medio de trabajar cardio, coordinación y fuerza al mismo tiempo, subidas, desplazamientos laterales, saltos suaves, lograr combinaciones coreograficas.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL: nivel I se suman 4 movimientos a los cuales se les agraga progresivamente mas, nivel II se realiza tres bloques simetricos con cambio de frente.** **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: 

GIOVANNI CASTRO PEREZ

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**		**acceden a actividad física y recreación.**
FECHA- SEMANA: 9 al 13 de marzo	**DOCENTE: MARTHA CONSUELO RODRÍGUEZ CHOLO**		**MES: Marzo**

OBJETIVO GENERAL: Mejorar la condición física y emocional de los practicante a **OBJETIVO ESPECIFICO:** Fomentar la conexión cuerpo - mente a traves de la practica de

N°SESION	PUNTO	DIA Y HORA	MODALIDAD	OBJETIVO DE LA SESIÓN	ACTIVIDADES POR FACES INICIAL CENTRAL Y FINAL	RECURSOS	ESTRATEGIA METODOLÓGICA	VOLUMEN
12	San Carlos	Lunes 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Reducir el estrés, fortalecer la calma mental por medio de asanas y ejercicios de planayama o respiratorios, desarrollando mayor conciencia corporal.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL: Realizamos el saludo al sol con sus distintas variantes aumnetando por cada variante asanas como chaturanga, y urdamuca,** **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	Lunes 7:30 - 8:30 AM	AERÓBICOS POR NIVELES	Desarrollar secuencias donde la metrica musical nos permite mantener un ritmo y motivación aumentando frecuenca cardia y mejor condicion fisica.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Nivel I pasos sencillos los cuales vamos sumando para establecer un estructura mental y menmoria, nivel II cuatro secuencias simetricas y sumatoria, nivel III cuatro seucencias asimetricas y una asimetrica **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, micrófono y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
14	Los Sauces	Lunes 6:00 - 7:00 PM	YOGA	Reducir el estrés, fortalecer la calma mental por medio de asanas y ejercicios de planayama o respiratorios, desarrollando mayor conciencia corporal.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL: Realizamos el saludo al sol con sus distintas variantes aumnetando por cada variante asanas como chaturanga, y urdamuca,** **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
15	Los Sauces	Martes 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Reducir el estrés, fortalecer la calma mental por medio de asanas y ejercicios de planayama o respiratorios, desarrollando mayor conciencia corporal.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL: Realizamos el saludo al sol con sus distintas variantes aumnetando por cada variante asanas como chaturanga, y urdamuca,** **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos

16	San Carlos	Martes 6:30 - 7:30 PM	SPINNING	Desarrollar resistencia cardio vascular y muscular mediante trabajo continuo de intensidad moderada, manteniendo una cadencia estable que fortalecera la eficiencia del pedaleo.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Cadencias comodas y progresivas entre el 80 y 95% rpm , resistencia ligeras simulando un terreno llano. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, bicicletas 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
17	Parque de la esperanza	Miercoles 6:30 - 7:30 AM	ACTIVIDAD FISICA	Desarrollar la coordinacion, la movilidad articular y fuerza muscular mediante ejercicios ritmicos y funcionales con bastón.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Marchas suaves sostenendo el bastón, elevaciones frontales y laterales con cambio de agarre, movimientos ritmicos arriba y abajo, desplazamientos, giros de tronco y secuencias combinadas. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, micrófono y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
18	BIBLIOTECA	Miercoles de 8:00 - 9:00 AM	AEROBICOS SENCILLOS	Desarrollar la coordinación y la memoria por medio de secuencias aerobicas donde se facilita, el movimiento corporal.	**INICIAL**: Saludo inicial, dinamica para romper el hielo y que halla una integración. **CENTRAL:** Cuatro secuenciassimetricas y metodo de sumatoria. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, micrófono y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
19	San isabel el rodeo	Jueves 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Reducir el estrés, fortalecer la calma mental por medio de asanas y ejercicios de planayama o respiratorios, desarrollando mayor conciencia corporal.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL: Realizamos el saludo al sol con sus distintas variantes aumnetando por cada variante asanas como chaturanga, y urdamuca,** **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
20	BIBLIOTECA	Jueves 8:00 - 9:00 AM	YOGA	Reducir el estrés, fortalecer la calma mental por medio de asanas y ejercicios de planayama o respiratorios, desarrollando mayor conciencia corporal.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL: Realizamos el saludo al sol con sus distintas variantes aumnetando por cada variante asanas como chaturanga, y urdamuca,** **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	Viernes 6:30 - 7:30 AM	SPINNING	Trabajar de manera integral la resistencia cardio vascular, la fuerza muscular y la capacidad de recuperación.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Cadencias comodas, moderadas, resistencia ligera y progresiva 2-3 cambios cortos de ritmo, resistencia aerobica, cadencias estables. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, bicicletas y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos

22	San Carlos	Viernes 7:30 - 8:30 AM	AERÓBICOS	Dirigir tres secuencias simetricas y asimetricas con entrelaces según el nivel.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Ejercicios de coordinaccion , memoeria y persepcion temporo espacial. **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**		**acceden a actividad física y recreación.**
FECHA- SEMANA: 16 al 20 de marzo	**DOCENTE: MARTHA CONSUELO RODRÍGUEZ CHOLO**		**MES: Marzo**

OBJETIVO GENERAL: Promocionar, difundir y socializar los programas que brinda **OBJETIVO ESPECIFICO: Brindar información a cerca de nuestro proceso donde se realizaran**

N°SESION	PUNTO	DIA Y HORA	MODALIDAD	OBJETIVO DE LA SESIÓN	ACTIVIDADES POR FACES INICIAL CENTRAL Y FINAL	RECURSOS	ESTRATEGIA METODOLÓGICA	VOLUMEN
23	San Carlos	Lunes 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Desarrollar movilidad, fuerza y coordinación a traves de secuencias estructuradas promoviendo la conección entre la mente, el cuerpo y la respiración.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Haciendo enfasis en la respiración y la fluidez iniciamos en valasana, luego una pinza, postura del corredor, la cobra, la postura del guerrero I y II. **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	Lunes 7:30 - 8:30 AM	AEROBICOS POR NIVELES	Mejorar la memoria, la coordinación y la ubicación tempo espacial.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL: Nivel I movimientos sencillos por medtodo de sumatoria, nivel II tres secuencias simetricas, nivel III seis asecuencias asimetricas y sumatoria.** **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, micrófono y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
25	Los Sauces	Lunes 6:00 - 7:00 PM	YOGA	Desarrollar movilidad, fuerza y coordinación a traves de secuencias estructuradas promoviendo la conección entre la mente, el cuerpo y la respiración.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Haciendo enfasis en la respiración y la fluidez iniciamos en valasana, luego una pinza, postura del corredor, la cobra, la postura del guerrero I y II. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos

26	Los Sauces	Martes 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Desarrollar movilidad, fuerza y coordinación a traves de secuencias estructuradas promoviendo la conección entre la mente, el cuerpo y la respiración.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Haciendo enfasis en la respiración y la fluidez iniciamos en valasana, luego una pinza, postura del corredor, la cobra, la postura del guerrero I y II. **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
27	San Carlos	Martes 6:30 - 7:30 PM	SPINNING	Mejorar la tecnica, la fuerza y el control a traves de los diferentes cambios sobre la bicicleta.	**INICIAL**: Saludo inicial, dinamica para romper el hielo y que halla una integración. **CENTRAL:** Nos enfocamos en la calidad del pedaleo y las posturas, el control de la respiracion y la eficiencia del movimiento para prevenir posibles lesiones. **FINAL:** Vuelta a la calma. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, bicicletas y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
28	Parque la Esperanza	Miercoles de 6:30 - 7:30 AM	ACTIVIDAD FISICA	Mejorar la condicion cardio vascular, la expresion corporal a trave sde movimientos ritmicos y coreografias sencillas.	**INICIAL**: Saludo inicial, dinamica para romper el hielo y que halla una integración. **CENTRAL:** Trabajamos diferentes ritmos musicales, caracteristicos de las diferente sregiones de nuestra geografia. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, micrófono y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
29	BIBLIOTECA	Miercoles de 8:00 - 9:00 AM	AEROBICOS SENCILLOS	Desarrollar la memoria y la ubicación tempora espacial a traves de coreografias sencillas.	**INICIAL**: Saludo inicial, dinamica para romper el hielo y que halla una integración. **CENTRAL: Tres secuencias simetricas y una asimetria, metodo de sumatoria.** **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, micrófono y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
30	San isabel el rodeo	Jueves 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Desarrollar movilidad, fuerza y coordinación a traves de secuencias estructuradas promoviendo la conección entre la mente, el cuerpo y la respiración.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Haciendo enfasis en la respiración y la fluidez iniciamos en valasana, luego una pinza, postura del corredor, la cobra, la postura del guerrero I y II. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
31	BIBLIOTECA	Jueves 8:00 - 9:00 AM	YOGA	Desarrollar movilidad, fuerza y coordinación a traves de secuencias estructuradas promoviendo la conección entre la mente, el cuerpo y la respiración.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Haciendo enfasis en la respiración y la fluidez iniciamos en valasana, luego una pinza, postura del corredor, la cobra, la postura del guerrero I y II. **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	Viernes 6:30 - 7:30 AM	SPINNING	Desarrollar resistencia muscular aplicando cargas altas y cadencias controladas.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** fuerza, montaña fortalecemos tren inferior mediante mayor resistencia, con trabajo muscular sostenido. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, bicicletas y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos

33	San Carlos	Viernes 7:30 - 8:30 AM	AERÓBICOS POR NIVELES	Permitir por medio de trabajar cardio, coordinación y fuerza al mismo tiempo, subidas, desplazamientos laterales, saltos suaves, lograr combinaciones coreograficas.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL: nivel I se suman 4 movimientos a los cuales se les agraga progresivamente mas, nivel II se realiza tres bloques simetricos con cambio de frente.** **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:

GIOVANNI CASTRO PEREZ

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**		**acceden a actividad física y recreación.**
FECHA- SEMANA: 24 al 31 de marzo	**DOCENTE: MARTHA CONSUELO RODRÍGUEZ CHOLO**		**MES: Marzo**

OBJETIVO GENERAL: Mejorar la condición física y emocional de los practicante a **OBJETIVO ESPECIFICO:** Fomentar la conexión cuerpo - mente a traves de la practica de

N°SESION	PUNTO	DIA Y HORA	MODALIDAD	OBJETIVO DE LA SESIÓN	ACTIVIDADES POR FACES INICIAL CENTRAL Y FINAL	RECURSOS	ESTRATEGIA METODOLÓGICA	VOLUMEN
34	Los Sauces	Martes 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Establecer y fundamentar el trabajo de musculos como el soas y el iliaco en el trabajo del yoga.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Trabajamos pinzas y postura de virabadrasana para desbloquear el soas y el iliaco que al acortarse producen dolor lumbar. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
35	San Carlos	Martes 6:30 - 7:30 PM	SPINNING	Aumentar la fuerza de tren inferior, corrigiendo la tecnica de pedaleo.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Simulamos distintos terrenos para que la clase sea emnos monotona más motivante en el transcurso de ella realizamos tecnicas de pedaleo redondo. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, bicicletas y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
36	Parque de la esperanza	Miercoles 6:30 - 7:30 AM	ACTIVIDAD FISICA	Mejorar la coordinación y el disfrute de la metrica musical a través de estructuras sencillas con baquetas.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Realizamos 5 frases musicales donde el trabajo conlas baquetas sea acorde al estado fisico de los participantes. FINAL: Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, micrófono y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos

37	BIBLIOTECA	Miercoles de 8:00 - 9:00 AM	AEROBICOS SENCILLOS	Desarrollar la coordinación y la memoria por medio de secuencias aerobicas donde se facilita, el movimiento corporal.	**INICIAL**: Saludo inicial, dinamica para romper el hielo y que halla una integración. **CENTRAL:** Cuatro secuenciassimetricas y metodo de sumatoria. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, micrófono y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
38	San isabel el rodeo	Jueves 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Establecer y fundamentar el trabajo de musculos como el soas y el iliaco en el trabajo del yoga.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Trabajamos pinzas y postura de virabadrasana para desbloquear el soas y el iliaco que al acortarse producen dolor lumbar. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
39	BIBLIOTECA	Jueves 8:00 - 9:00 AM	YOGA	Establecer y fundamentar el trabajo de musculos como el soas y el iliaco en el trabajo del yoga.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Trabajamos pinzas y postura de virabadrasana para desbloquear el soas y el iliaco que al acortarse producen dolor lumbar. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
40	San Carlos	Viernes 6:30 - 7:30 AM	SPINNING	Mejorar la resistencia cardio vascular, la capacidad aerobica y el control de esfuerzo	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Realizo 4 intervalos de 30 segundos con un minuto de recuperación en un terreno llano y 5 intervalos de 30 segundos con 1:30 de recuperación simulando terreno de montaña. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, bicicletas 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
41	San Carlos	Viernes 7:30 - 8:30 AM	AERÓBICOS	Desarrollar memoria y capacidad tempo espacial.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Nivel I estructura una secuencia con pasos básicos nivel II estructura 4 secuencias simetricas con cambio de frente nivel III estructura 6 secuencias asimetricas con entrelace 1-6, 4-3 y 5-2 **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, micrófono y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
42	San Carlos	Lunes 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Desarrollar y fortalecer posturas de inclinación para comprimir y descomprimir organos internos.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Realizamos asanas de flexion lateral, como utitatriconasana,para corregir escoliosis, centrandonos en la perccepcion que tiene cada practicante. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
43	San Carlos	Lunes 7:30 - 8:30 AM	AERÓBICOS POR NIVELES	Desarrollar secuencias donde la metrica musical nos permite mantener un ritmo y motivación aumentando frecuenca cardia y mejor condicion fisica.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Nivel I pasos sencillos los cuales vamos sumando para establecer un estructura mental y menmoria, nivel II cuatro secuencias simetricas y sumatoria, nivel III cuatro seucencias asimetricas y una asimetrica **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, micrófono y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos

44	Los Sauces	Lunes 6:00 - 7:00 PM	YOGA	Desarrollar y fortalecer posturas de inclinación para comprimir y descomprimir organos internos.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Realizamos asanas de flexion lateral, como utitatriconasana,para corregir escoliosis, centrandonos en la perccepcion que tiene cada practicante. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
45	Los Sauces	Martes 6:30 - 7:30 PM	YOGA	Desarrollar y fortalecer posturas de inclinación para comprimir y descomprimir organos internos.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Realizamos asanas de flexion lateral, como utitatriconasana,para corregir escoliosis, centrandonos en la perccepcion que tiene cada practicante. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
46	San Carlos	Martes 6:30 - 7:30 PM	SPINNING	Trabajar resistencia cardio vascular mediante trabajo continuo e intensidades moderadas.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Cadencias comodas donde la frecuencia cardiaca no varie muy notoriamente, manteniendo una zona aerobica estableciada por la persepción de esfuerzo. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, bicicletas y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos

OBSERVACIONES:

FIRMA DEL FORMADOR:

REVISADO O REVISADO POR COORDINADOR O PROMOTOR:

GIOVANNI CASTRO PEREZ