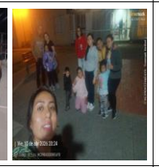
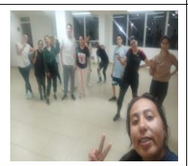
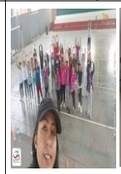
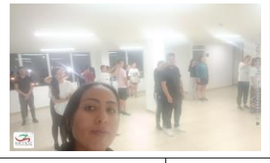
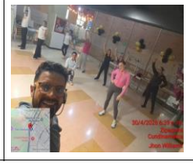
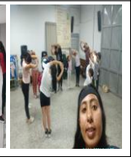
Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá | Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO FOTOGRÁFICO MENSUAL **(ANEXO PARA INFORME)**

Mes: MARZO | Nombre Formador o Contratista: ANGI VIVIANA PULIDO FARIAS | **Disciplina deportiva o cultural; o subproyecto actividad física (Si no aplica colocar N.A.):** ACTIVIDAD FISICA: RUMBA

SEMANA	DÍA:		DÍA:		DÍA:	MIERCOLES 01 DE ABRIL	DIA	JUEVES 02 DE ABRIL	DÍA:	VIERNES 03 DE ABRIL	DÍA:	SABADO 04 DE ABRIL	DÍA:	DOMINGO 05 DE ABRIL
	ACTIVIDAD		ACTIVIDAD		ACTIVIDAD	CLASE MUSICALIZADA EN EL BARRIO SAN MIGUEL	ACTIVIDAD	CLASE MUSICALIZADA EN BARANDILLAS PARQUE DE LA ARENA Y CONJUNTO ARMONIA	ACTIVIDAD	CLASE MUSICALIZADA EN BARANDILLAS PARQUE DE LA ARENA Y EL CONJUNTO NOGALES	ACTIVIDAD	CLASE MUSICALIZADA EN EL PARQUE DE LA ARENA BARANDILLAS	ACTIVIDAD	
													DESCANSO	
	DÍA:	LUNES 06 DE ABRIL	DÍA:	MARTES 07 DE ABRIL	DÍA:	MIERCOLES 08 DE ABRIL	DÍA:	JUEVES 09 DE ABRIL	DÍA:	VIERNES 10 DE ABRIL	DÍA:	SABADO 11 DE ABRIL	DÍA:	DOMINGO 12 DE ABRIL
	ACTIVIDAD	CLASE MUSICALIZADA EN EL CONJUNTO DE LOS PINOS	ACTIVIDAD	CLASE MUSICALIZADA EN BARANDILLAS CIC, CONJUNTO BOANIKA Y SANTA ISABEL PARCELACION	ACTIVIDAD	CLASE MUSICALIZADA EN EL BARRIO SAN MIGUEL	ACTIVIDAD	CLASE MUSICALIZADA EN LA CASONA Y CONJUNTO ARMONIA	ACTIVIDAD	CLASE MUSICALIZADA EN BARANDILLAS PARQUE DE LA ARENA Y EL CONJUNTO NOGALES	ACTIVIDAD	CLASE MUSICALIZADA EN BARANDILLAS PARQUE DE LA ARENA EN BARANDILLAS	ACTIVIDAD	CLASE DE RUMBA DOMINICAL
SEMANA ___							SE CANCELA CLASE EN LA CASONA POR TEMAS DE LLUVIA							
	DÍA:	LUNES 13 DE ABRIL	DÍA:	MARTES 14 DE ABRIL	DÍA:	MIERCOLES 15 DE ABRIL	DÍA:	JUEVES 16 DE ABRIL	DÍA:	VIERNES 17 DE ABRIL	DÍA:	SABADO 18 DE ABRIL	DÍA:	DOMINGO 19 DE ABRIL
	Actividad	CLASE MUSICALIZADA EN EL CONJUNTO DE LOS PINOS	Actividad	CLASE MUSICALIZADA EN BARANDILLAS CIC- INICIA CLASE EN EL CONJUNTO BOTANIKA SANTA ISABEL PARCELACION	Actividad	CLASE MUSICALIZADA EN EL BARRIO SAN MIGUEL	Actividad	CLASE MUSICALIZADA EN LA CASONA Y CONJUNTO ARMONIA	Actividad	CLASE MUSICALIZADA EN BARANDILLAS PARQUE DE LA ARENA Y EL CONJUNTO NOGALES	Actividad	CLASE MUSICALIZADA EN LA CANCHA DE LA ARENA BARANDILLAS	Actividad	
							SE CANCELA CLASE EN LA CASONA POR CAUSA DE CAIDA EN LA MOTO DONDE ME TRANSPORTABA A LA CLASE						DESCANSO	
	DÍA:	LUNES 20 DE ABRIL	DÍA:	MARTES 21 DE ABRIL	DÍA:	MIERCOLES 22 DE ABRIL	DÍA:	JUEVES 23 DE ABRIL	DÍA:	VIERNES 24 DE ABRIL	DÍA:	SABADO 25 DE ABRIL	DÍA:	DOMINGO 26 DE ABRIL
	ACTIVIDAD	CLASE MUSICALIZADA EN EL CONJUNTO DE LOS PINOS	ACTIVIDAD	CLASE MUSICALIZADA EN BARANDILLAS CIC, CONJUNTO BOANIKA Y SANTA ISABEL PARCELACION	ACTIVIDAD		ACTIVIDAD	CLASE MUSICALIZADA EN LA CASONA DONDE ME REEMPLAZO EL PROFE JHON POR CUESTION DE SALUD Y CONJUNTO ARMONIA	ACTIVIDAD	CLASE MUSICALIZADA EN BARANDILLAS PARQUE DE LA ARENA Y EL CONJUNTO NOGALES	ACTIVIDAD	CLASE MUSICALIZADA EN LA CANCHA DE LA ARENA BARANDILLAS Y APOYO RUMBAB KIDS CON SECRETARIA DE SALUD	ACTIVIDAD	CLASE DE RUMBA DOMINICAL
SEMANA ___								SE CANCELA CLASE EN EL CONJUNTO ARMONIA POR CUESTIONES DE SALUD					DESCANSO	

	LUNES 27 DE ABRIL	DÍA:	MARTES 28 DE ABRIL	MIERCOLES 29 DE ABRIL	DÍA:	MIERCOLES 30 DE ABRIL
	CLASE MUSICALIZADA EN EL CONJUNTO DE LOS PINOS	ACTIVIDAD	CLASE MUSICALIZADA EN BARANDILLAS CIC, CONJUNTO BOANIKA Y SANTA ISABEL PARCELACION	CLASE MUSICALIZADA EN EL BARRIO SAN MIGUEL	ACTIVIDAD	CLASE MUSICALIZADA EN EL BARRIO SAN MIGUEL
			 			SE CANCELA LA CLASE POR TEMAS DE SALUD

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

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:	CREE, PROTEJE Y AVANZA			DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	ACTIVIDAD FISICA		
MES:	02 DE ABRIL AL 30 DE ABRIL	HORARIO	JUEVES DE: 7:00PM A 8:0 0PM	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	TODAS LAS EDADES	CICLO VITAL:	ADULTO
FORMADOR:	VIVIANA PULIDO			ESCENARIO:	SALON DE EVENTOS	COMUNA/BARRIO:	CONJUNTO LOS PINOS

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	Beatriz Pena				A					A								A								A													
2	Jesenia Benjamin				A					A								A								A													
3	Marlen Chiquiza				A					A								A								A													
4	Laura Betancuort				A					A								A								A													
5	Luz Mary				A					A								A								A													
6	Sonia Pinilla				A					A								A								A													
7	Andres Bustamante				A					A								A								A													
8	Juana Helena Bustamante				A					A								A								A													
10	Martha Restrepo				A					A								A								A													
11	Adriana Del Pilar Cardenas				A					A								A								A													
12	Rocio Avila									A								A								A													
13	Miriam Ortiz									A								A								A													
14	Solangie Pinzon																	A								A													
15	Valentina Paez																	A								A													
16	Lorena Gataquira																	A								A													
17	Johana Rincon																	A								A													
18	Maria Alejandra Galteros																	A								A													
19	Matha Zapata									A																A													
20	Heidi Borda																									A													
21	Nora Bsutamante																									A													
22	Andres Bustamante																									A													
23	Alexandra Villarreal																									A													
24	Catalina Murcia																									A													
25	David Barbosa																									A													

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

FIRMA FORMADOR: VIVIANA PULIDO UPERVISOR: _____

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

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:	CREE, PROTEJE Y AVANZA			DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	ACTIVIDAD FISICA		
MES:	02 DE ABRIL AL 30 DE ABRIL	HORARIO	MARTES DE: 8:00AM A 8:50AM	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	TODAS LAS EDADES	CICLO VITAL:	ADULTO
FORMADOR:	VIVIANA PULIDO			ESCENARIO:	POLIDEPORTIVO	COMUNA/BARRIO:	BARANDILLAS CIC

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	Registro de asistencia																																					
		L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	ERVACI	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	BSERVACION	L	M	M	J	V	S	D	RVAC
1	Lorena Cifuentes		F								A								A								A													
2	Ingrid Gisell		A								A								A								A													
3	Johanna Arias		A								A								A								F													
4	Idaly Osorio		A								A								A								A													
5	Esperanza Mora		A								F								A								A													
6	Luz Evernis		A								A								A								A													
7	Luz Amparo		A								A								A								F													
8	Maria Castro		A								A								A								A													
9	Olivia Martinez		A								A								F								A													
10	Rosa Vargas		F								A								A								A													
11	Miriam Donato		A								A								A								A													
12	Mery Pinzon		A								A								A								A													
13	Roxana Jimenez		A								A								A								A													
14	Andrea Marin		A								A								A								A													
15	Flor Molina		A								A								A								A													
16	Luciana Guzman		A								F								A								A													
17	Laondra Martinez		A								A								A								A													
18	Antonio Sierra		A								A								A								A													
19	Marina Florez		A								A								A								A													
20	Miriam Donato		A								A								A								F													
21	Aurora Rojas		F								A								F								A													
22	Amanda Lopez		A								A								A								A													
23	Anyela Villamil		A								A								A								A													
24	Astrid Montes		A								A								A								F													
25	Juliana Montes		A								A								A								A													
26	Belarmina Castro		A								A								A								A													
27	Carmenza Diaz		A								F								A								F													
28	Carolina Peña		A								F								A								A													
29	Laura Peña		A								A								A								A													
30	Jessica Peña		A								F								A								A													
31	Mauricio Cuevas		A								A								A								A													
32	Elizabeth Garnica		A								A								A								A													
33	Lilia Lozano		A								A								A								A													
34	Luz Mery Pulido		A								A								A								A													
35	Maria Caceres		F								A								A								A													
37	Viviana Rodriguez		A								A								A								A													
38	Clara de Jesus Valles		A								A								A								A													
39	German Hernandez		A								A								A								A													
40	Juana Alarcon		A								A								A								A													

Convenciones di+A50:C52ligenciamiento de asistencia		-	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: VIVIANA PULIDO JPERVISOR:

O DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:	CREE, PROTEJE Y AVANZA			DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	ACTIVIDAD FISICA		
MES:	02 DE ABRIL AL 30 DE ABRIL	HORARIO	MARTES DE: 6:00PM A 6	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	TODAS LAS EDADES	CICLO VITAL:	ADULTO
FORMADOR:	VIVIANA PULIDO			ESCENARIO:	SALON SOCIAL	COMUNA/BARRIO:	CONJUNTO BOTANIKA

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	Registro de asistencia																																				
		L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D		L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	
1	Paola Neme		A								A								A								A													
2	Merlyn Cruz		A								A								A								A													
4	Andrea Girasol		A								A								A								F													
5	Soledad Mora		A								F								A								A													
6	Patty Dominguez		A								A								A								F													
8	Fernanda Garnica		A								A								A								A													
9	Gerardo Bernal		F								A								A								F													
10	Patty Dominguez		A								F								A								A													
11	Fernanda Garnica		A								A								A								F													
12	Patty Dominguez		A								F								F								A													
13	Fernanda Garnica		A								F								A								A													
14	Gerardo Bernal		A								F								A								A													
15	Miguel Alvarez		A								F								A								A													

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

FIRMA FORMADOR: VIVIANA PULIDO . SUPERVISOR:

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

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:	CREE, PROTEJE Y AVANZA			DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	ACTIVIDAD FISICA		
MES:	02 DE ABRIL AL 30 DE ABRIL	HORARIO	MARTES DE: 7:20PM A 8:10PM	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	TODAS LAS EDADES	CICLO VITAL:	ADULTO
FORMADOR:	VIVIANA PULIDO			ESCENARIO:	SALON DE EVENTOS	COMUNA/BARRIO:	SANTA ISABEL PARCELACION

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	Registro de asistencia																																				
		L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	RVAC	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	Helena Orrez		A									A								A									A												
2	Ana Maria Guzman		A									A								A									A												
3	Betania Domingo		A									A								A									A												
4	Gladis Quinta		A									A								A									A												
5	Marcela Ocampo		A									F								A									A												
6	Marcela Salazar		A									A								A									A												
7	Valentina Samudio		A									A								A									A												
8	Luciana Sanchez		A									A								A									A												
9	Natalia Rincon		A									A								A									A												
10	Alejandra Sanchez		A									A								A									A												
11	Alondra Chiquiza		A									A								A									A												
12	Astrid Garcia		A									A								A									A												
13	Axlan Isneider		A									A								A									A												
14	Candi Carrillo		F									A								A									A												
10	Maria Helena Sandoval		A									A								A									A												
11	Jennifer Rosales		A									A								A									A												
12	Jeison David Londoño		A									A								A									A												
13	Jaina Maritza Chiquiza		A									A								A									A												
15	Viviana Leon Sandoval		A									A								A									A												
16	Mariana Tellez		A									A								A									A												
17	Eduardo Tellez		A									A								A									A												
18	Lorena Tellez		A									A								A									A												

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 d

FIRMA FORMADOR: VIVIANA PULIDO SUPERVISOR:

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

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:	CREE, PROTEJE Y AVANZA			DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	ACTIVIDAD FISICA		
MES:	02 DE ABRIL AL 30 DE ABRIL	HORARIO	MIERCOLES: 7:30PM A 8:20PM	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	TODAS LAS EDADES	CICLO VITAL:	ADULTO
FORMADOR:	VIVIANA PULIDO			ESCENARIO:	SALON COMUNAL	COMUNA/BARRIO:	SAN MIGUEL

| No. | NOMBRES Y APELLIDOS | Registro de asistencia | | | | | | |

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

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:	CREE, PROTEJE Y AVANZA			DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	ACTIVIDAD FISICA		
MES:	02 DE ABRIL AL 30 DE ABRIL	HORARIO	JUEVES DE: 7:20PM A 8:10PM	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	TODAS LAS CATEGORIAS	CICLO VITAL:	ADULTO
FORMADOR:	VIVIANA PULIDO			ESCENARIO:	SALON DE EVENTOS	COMUNA/BARRIO:	CONJUNTO ARMONIA

| No. | NOMBRES Y APELLIDOS | Registro de asistencia | | | | | | |

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

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:	CREE, PROTEJE Y AVANZA			DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	ACTIVIDAD FISICA		
MES:	02 DE ABRIL AL 30 DE ABRIL	HORARIO	VIERNES DE: 6:00PM A 6:50PM	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	TODAS LAS EDADES	CICLO VITAL:	ADULTO
FORMADOR:	VIVIANA PULIDO			ESCENARIO:	PARQUE D E LA ARENA	COMUNA/BARRIO:	BARANDILLAS

| No. | NOMBRES Y APELLIDOS | Registro de asistencia | | | | | | |

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:	CREE, PROTEJE Y AVANZA			DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	ACTIVIDAD FISICA		
MES:	02 DE ABRIL AL 30 DE ABRIL	HORARIO	JUEVES DE: 5:45PM A 6:40PM	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	TODAS LAS EDADES	CICLO VITAL:	ADULTO
FORMADOR:	VIVIANA PULIDO			ESCENARIO:	SALON DE EVENTOS	COMUNA/BARRIO:	ENTRO COMERCIAL LA CASO

| No. | NOMBRES Y APELLIDOS | Registro de asistencia | | | | | | |

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:	CREE, PROTEJE Y AVANZA			DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	ACTIVIDAD FISICA
MES:	02 DE ABRIL AL 30 DE ABRIL	HORARIO	VIERNES DE: 7:30PM A 8:20PM	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	TODAS LAS EDADES	CICLO VITAL:	ADULTO
FORMADOR:	VIVIANA PULIDO			ESCENARIO:	PARQUE AL AIRE LIBRE	COMUNA/BARRIO	CONJUNTO NOGALES

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	VA
1	Angelica Mora					A								A								A								A									
2	Ana Milena Ruiz					A								A								A								A									
3	Angi Torres					A								A								A								A									
4	Anny Triana					A								A								A								A									
5	Claudia Mendez					A								A								A								A									
6	Angelica Mora					A								A								A								A									
7	Ana Milena Ruiz					A								A								F								A									
8	Angi Torres					A								A								A								A									
9	Anny Triana					A								A								A								F									
10	Claudia Mendez					A								F				,				A	,							A									
11	Adriana Cardenas					A								A								A								F									
12	Ana Milena Cal					A								A								A								A									
13	Angela Lorenzo					A								A								F								A									
14	Angi Triana					A								A								A								A									
15	Angie Martinez					A								A								A								A									
16	Anny Pastor					A								A								A								F									
17	Celicia Durte					A								A				,				A	,							A									
18	Blanca Sanzs					A								A								A								A									

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

FIRMA FORMADOR: VIVIANA PULIDO SUPERVISOR:

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

REGI

PROYECTO:	CREE, PROTEJE Y AVANZA
MES:	02 DE ABRIL AL 30 DE ABRIL
HORARIO	SABADO DE: 7:00AM A
FORMADOR:	VIVIANA PULIDO

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D
1	Gladis Moralez						A								A	
2	Cristina Hernandez						A								A	
3	Claudia Tellez						A								A	
4	Alexandra Hidalgo						A								A	
5	Gloria Emma						A								A	
6	Mauricio Alvarado						A								A	
7	Jeronimo Bustos						A								A	
8	Maria Antonia Lorey						A								A	
9	Andres Lopez						A								A	
10	Michell Dayana Totoy						A								A	
11	Alexandra Giraldo						A								A	
12	Luz Mery Cardenas						A								A	
13	Mariana Bustamante						A								A	
14	Juana Jimenez						A								A	
15	Camila Jimenez						A								A	
16	Jessica Londoño						A								A	
17	Daniela Pulido						A								A	
18	Valentina Chiquiza						A								A	
19	Diana Maecela Celis														A	
20	Luciana Cordoba														A	
21	Mery Zuñiga														A	
22	Consuelo Suarez															
23	Carolina Pinzon															
24	Constanza Gutierrez															
25	Claudia Monrroy															
26	Constanza Rueda															
27	Elizabeth Herndandez															
28	Fabian Garzon															
29	Flor Marina Acuña															
30	Dora Patricia Soler															

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

STRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

	DISCIPLINA O SUBPROYECTO	ACTIVIDAD FISICA		
8:00AM	TEGORÍA (Si No Aplica colocar N.	TODAS LAS EDADES	CICLO VITAL:	ADULTO
	ESCENARIO:	PARQUE D E LA ARENA	COMUNA/BARRIO:	BARANDILL

Registro de asistencia

OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D
						A								A										
						A								A										
						A								A										

AS
OBSERVACIONES
para ello en el

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

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

Nombre del profesor/formador/ instructor:	Viviana Pulido	Mes:	Abril	Señale con una X según corresponda:	Cultura:_____ Deportes_____ Actividad Física:_X_

			TOTA		1ra. INFANCIA		INFANCIA (6 a 11		ADOLESCE NCIA (12 a 17 años)			JUVENTUD (18 a 28 años)			DEULTEZ (29 a 59 años)			ADULTO MAYOR (60 en			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
Act.fis.musicalizada	Convencional	Villa María	3	0	0	0	1	0	3	0	0	0	0	0	15	1	0	5	0	0	0	25	Act.fisica.musicalizada-conjunto Los Pinos								
Act.fis.musicalizada	Convencional	Rincón de Barandillas	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	12	0	2	1	0	27	2	0	0	36	Act.fisica.musicalizada -Barandillas								
Act.fis.musicalizada	Convencional	Las Villas	4	0	0	0	10	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	15	Act.fisica.musicalizada -conjunto Botanika								
Act.fis.musicalizada	Convencional	Parcelación Santa Isabel	0	2	0	0	2	0	1	0	0	1	0	0	0	2	0	10	0	0	0	18	Act.fisica.musicalizada-Santa Isabel Parcelacion								
Act.fis.musicalizada	Convencional	San Miguel	0	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	2	0	11	0	0	0	15	Act.fisica.musicalizada-San Miguel								
Act.fis.musicalizada	Convencional	Villa María	3	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	6	1	0	12	4	0	0	22	Act.fisica.musicalizada-conjunto armonia								
Act.fis.musicalizada	Convencional	Portal de Barandillas	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	0	0	0	18	Act.fisica.musicalizada - Barandillas parque de la arena tarde								
Act.fis.musicalizada	Convencional	Centro	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	0	0	0	10	Act.fisica.musicalizada - La Casona								
Act.fis.musicalizada	Convencional	Los Comuneros I	3	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	8	1	0	0	18	Act.fisica.musicalizada- Conjunto Nogales								
Act.fis.musicalizada	Convencional	Portal de Barandillas	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	0	0	0	30	Act.fisica.musicalizada - Barandillas parque de la arena mañana								

TOTAL COBERTURA 207

REPORTE DE NOVEDADES

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

SEMANA 1

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

PLANEACION SEMANAL DE ACTIVIDAD FISICA EN FISICA EN LOS DIFERENTES PUNTOS REGULARES

PROYECTO: CREER, PROTEGER Y AVANZAR	**PROGRAMA: ZIPACTIVATE**	**DISCIPLINA O SUBPROYECTO: ACTIVIDA DF FISICA MUSICALIZADA**
FECHA- ABRIL 1 AL 4	**DOCENTE: ANGI VIVIANA PULIDO FARIAS**	**MES: ABRIL**
OBJETIVO GENERAL: MEJORAR LA RESISTENCIA MUSCULAR DEL TREN INFERIOR EN LOS USUARIOS		OBJETIVO: TEABAJAR LA RESISTENCIA AEROBICA

N°SESION	PUNTO	DIA Y HORA	MODALIDAD	OBJETIVO DE LA SESION	ACTIVIDADES POR FACES INICIAL CENTRAL Y FINAL	RECURSOS	ESTRATEGIA METODOLOGICA	VOLUMEN
1	CONJUNTO LOS PINOS	LUNES DE 7:00PM A 7:50PM	AEROBICOS Y FUNCIONAL CON MUSICA BRASILEÑA	MEJORAR LA MEMORA Y DE LA MANO CON EL TRABAJO DE RESISTENCIA DE TREN INFERIOR	**MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO:** caudal cefalo musicalizado **FASE CENTRAL**: se divide la clase en dos para aerobicos basicos y acompañado de una mezcla de 30 minutos de musica brasileña **FASE FINAL:** estiramiento activo	sonido, espacio para dictar la clase	mando directo	5 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
2	SECTOR: BARANDILLAS CIC	MARTES DE 8:00 AM A 8:50AM	AEROBICOS Y FUNCIONAL CON MUSICA BRASILEÑA	MEJORAR LA MEMORA Y DE LA MANO CON EL TRABAJO DE RESISTENCIA DE TREN INFERIOR	**MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO:** caudal cefalo musicalizado **FASE CENTRAL**: se divide la clase en dos para aerobicos basicos y acompañado de una mezcla de 30 minutos de musica brasileña **FASE FINAL:** estiramiento activo	sonido, espacio para dictar la clase, sombrero y camiseta de Colombia	mando directo	6 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
3	CONJUNTO BOTANIKA	MARTES DE 6:00PM A 6:50PM	AEROBICOS Y FUNCIONAL CON MUSICA BRASILEÑA	MEJORAR LA MEMORA Y DE LA MANO CON EL TRABAJO DE RESISTENCIA DE TREN INFERIOR	**MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO:** caudal cefalo musicalizado **FASE CENTRAL**: se divide la clase en dos para aerobicos basicos y acompañado de una mezcla de 30 minutos de musica brasileña **FASE FINAL:** estiramiento activo	sonido, espacio para dictar la clase, sombrero y camiseta de Colombia	mando directo	7 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
4	SANTA ISABEL PARCELACION	MIERCOLES DE 7:30PM A 8:20PM	AEROBICOS Y FUNCIONAL CON MUSICA BRASILEÑA	MEJORAR LA MEMORA Y DE LA MANO CON EL TRABAJO DE RESISTENCIA DE TREN INFERIOR	**MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO:** caudal cefalo musicalizado **FASE CENTRAL**: se divide la clase en dos para aerobicos basicos y acompañado de una mezcla de 30 minutos de musica brasileña **FASE FINAL:** estiramiento activo	sonido, espacio para dictar la clase, sombrero y camiseta de Colombia	mando directo	8 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
5	SECTOR: SAN MIGUEL	MIERCOLES DE 7:PM A 8:PM	AEROBICOS Y FUNCIONAL CON MUSICA BRASILEÑA	MEJORAR LA MEMORA Y DE LA MANO CON EL TRABAJO DE RESISTENCIA DE TREN INFERIOR	**MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO:** caudal cefalo musicalizado **FASE CENTRAL**: se divide la clase en dos para aerobicos basicos y acompañado de una mezcla de 30 minutos de musica brasileña **FASE FINAL:** estiramiento activo		mando directo	9 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
6	BARANDILLAS PARQUE DE LA ARENA	JUEVES DE 6:00PM A 6:50PM			semana santa			
7	CONJUNTO ARMONIA	JUEVES DE 7:20PM A 8:10PM			semana santa			
8	CONJUNTO NOGALES	VIERNES DE 6:00PM A 8:20PM			semana santa			
9	SECTOR: BARANDILLAS PARQUE DE LA ARENA	SABADO DE 7:00AM A 7:50AM			semana santa			

ANGI VIVIANA P.

REVISADO O REVISADO POR COORDIANDOR O PROMOTOR:

SEMANA 2

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

PLANEACION SEMANAL DE ACTIVIDAD FISICA EN FISICA EN LOS DIFERENTES PUNTOS REGULARES

				PROGRAMA: ZIPACTIVATE			DISCIPLINA O SUBPROYECTO: ACTIVIDA DF FISICA MUSICALIZADA	
FECHA-ABRIOL DEL 6 AL 11				DOCENTE: ANGI VIVIANA PULIDO FARIAS			MES: ABRIL	
OBJETIVO GENERAL: REALIZAR TRABAJO CARDIOVASCULAR ACOMPAÑADO DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DE RITMO						OBJETIVO: REALIZAR CALENTAMIENTO CON UN JUEGO		
N°SESION	PUNTO	DIA Y HORA	MODALIDAD	OBJETIVO DE LA SESION	ACTIVIDADES POR FACES INICIAL CENTRAL Y FINAL	RECURSOS	ESTRATEGIA METODOLOGICA	VOLUMEN
1	CONJUNTO LOS PINOS	LUNES DE 7:00PM A 7:50PM	COMBAT	CELEBRACION DIA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FISICA	**MOVILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal estatico **CALENTAMIENTO:** juego la llevde la bomba **FASE CENTRAL**: realizar 3 combates combinados con ejercicios de funcional **FASE FINAL:** estiramiento por parejas	sonido, espacio para dictar la clase	mando directo	10 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
2	SECTOR: BARANDILLAS CIC	MARTES DE 8:00 AM A 8:50AM	COMBAT	CELEBRACION DIA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FISICA	**MOVILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal estatico **CALENTAMIENTO:** juego la llevde la bomba **FASE CENTRAL**: realizar 3 combates combinados con ejercicios de funcional **FASE FINAL:** estiramiento por parejas	sonido, espacio para dictar la clase	mando directo	10 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
3	CONJUNTO BOTANIKA	MARTES DE 6:00PM A 6:50PM	COMBAT	CELEBRACION DIA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FISICA	**MOVILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal estatico **CALENTAMIENTO:** juego la llevde la bomba **FASE CENTRAL**: realizar 3 combates combinados con ejercicios de funcional **FASE FINAL:** estiramiento por parejas	sonido, espacio para dictar la clase	mando directo	10 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
4	SANTA ISABEL PARCELACION	MIERCOLES DE 7:30PM A 8:20PM	COMBAT	CELEBRACION DIA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FISICA	**MOVILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal estatico **CALENTAMIENTO:** juego la llevde la bomba **FASE CENTRAL**: realizar 3 combates combinados con ejercicios de funcional **FASE FINAL:** estiramiento por parejas	sonido, espacio para dictar la clase	mando directo	10 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
5	SECTOR: SAN MIGUEL	MIERCOLES DE 7:30PM A 8:20PM	COMBAT	CELEBRACION DIA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FISICA	**MOVILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal estatico **CALENTAMIENTO:** juego la llevde la bomba **FASE CENTRAL**: realizar 3 combates combinados con ejercicios de funcional **FASE FINAL:** estiramiento por parejas	sonido, espacio para dictar la clase	mando directo	10 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
6	BARANDILLAS PARQUE DE LA ARENA	JUEVES DE 6:00PM A 6:50PM	AEROBICOS Y RUMBA	CELEBRACION DIA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FISICA	**MOVILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal estatico **CALENTAMIENTO:** el puente esta quebrado **FASE CENTRAL**: se realiza una sesiones de rumba de 25 minutos sin descanso al igual que la sesion de aerobicos **FASE FINAL:** estiramiento por parejas	sonido, espacio para dictar la clase	mando directo	10 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
7	CONJUNTO ARMONIA	JUEVES DE 7:20PM A 8:10PM	COMBAT	CELEBRACION DIA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FISICA	**MOVILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal estatico **CALENTAMIENTO:** juego la llevde la bomba **FASE CENTRAL**: realizar 3 combates combinados con ejercicios de funcional **FASE FINAL:** estiramiento por parejas	sonido, espacio para dictar la clase	mando directo	10 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
8	CONJUNTO NOGALES	VIERNES DE 6:00PM A 8:20PM	COMBAT	CELEBRACION DIA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FISICA	**MOVILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal estatico **CALENTAMIENTO:** juego la llevde la bomba **FASE CENTRAL**: realizar 3 combates combinados con ejercicios de funcional **FASE FINAL:** estiramiento por parejas	sonido, espacio para dictar la clase	mando directo	10 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
9	SECTOR: BARANDILLAS PARQUE DE LA ARENA	SABADO DE 7:00AM A 7:50AM	RUMBA MIX Y FUUNCIONAL	CELEBRACION DIA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FISICA	**MOVILIDAD ARTICULAR**: cefalo caudal estatico **CALENTAMIENTO:** juego la lleva **FASE CENTRAL**: se realiza un mix de ritmos colombianos acompañado de un trabajo funcional que incluye todos los musculos. **FASE FINAL:** estiramiento por pasivo	sonido, espacio para dictar la clase	mando directo	10 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
FIRMA DEL FORMADOR: VIVIANA P.					REVISADO O REVISADO POR COORDIANDOR O PROMOTOR:			

SEMANA 3

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

PLANEACION SEMANAL DE ACTIVIDAD FISICA EN FISICA EN LOS DIFERENTES PUNTOS REGULARES

PROYECTO: CREER, PROTEGER Y AVANZAR				**PROGRAMA: ZIPACTIVATE**			**DISCIPLINA O SUBPROYECTO: ACTIVIDA DF FISICA MUSICALIZADA**	
FECHA- ABRIL DEL 13 AL 17				**DOCENTE: ANGI VIVIANA PULIDO FARIAS**			**MES: ABRIL**	
OBJETIVO GENERAL: MEJORAR LA MEMORIA DEL TRABAJO DE LOS EMISFERIOS DERECHO E IZQUIERDO						OBJETIVO: LUNES 13 DE ABRIL DIA MUNDIAL DE ACTIVIDAD FISICA (FUNCIONAL CREATIVO)		
N°SESION	PUNTO	DIA Y HORA	MODALIDAD	OBJETIVO DE LA SESION	ACTIVIDADES POR FACES INICIAL CENTRAL Y FINAL	RECURSOS	ESTRATEGIA METODOLOGICA	VOLUMEN
1	CONJUNTO LOS PINOS	LUNES DE 7:00PM A 7:50PM	RUMBA Y EJERCICIOS DE GIMNASIA MENTAL MUSICALIZADO	REALIZAR EJERCICIOS FISICOS DONDE INCLUYA MOVER TODO EL CUERPO	**MOVILIDAD ARTICULAR**: movimientos cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** trote por 5 minutos **FASE CENTRAL**: se inicia con una clase de rumba al nivel fisico exigente, donde despues del cansancio se realizaran ejercicios, logrando que la memoria trabaje a pesar del cansancio fisico. **FASE FINAL:** estiramientos pasivos	sonido, espacio para dictar la clase	mando directo	10 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
2	SECTOR: BARANDILLAS CIC	MARTES DE 8:00 AM A 8:50AM	RUMBA Y EJERCICIOS DE GIMNASIA MENTAL MUSICALIZADO	REALIZAR EJERCICIOS FISICOS DONDE INCLUYA MOVER TODO EL CUERPO	**MOVILIDAD ARTICULAR**: movimientos cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** trote por 5 minutos **FASE CENTRAL**: se inicia con una clase de rumba al nivel fisico exigente, donde despues del cansancio se realizaran ejercicios, logrando que la memoria trabaje a pesar del cansancio fisico. **FASE FINAL:** estiramientos pasivos	sonido, espacio para dictar la clase	mando directo	10 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
3	CONJUNTO BOTANIKA	MARTES DE 6:00PM A 6:50PM	RUMBA Y EJERCICIOS DE GIMNASIA MENTAL MUSICALIZADO	REALIZAR EJERCICIOS FISICOS DONDE INCLUYA MOVER TODO EL CUERPO	**MOVILIDAD ARTICULAR**: movimientos cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** trote por 5 minutos **FASE CENTRAL**: se inicia con una clase de rumba al nivel fisico exigente, donde despues del cansancio se realizaran ejercicios, logrando que la memoria trabaje a pesar del cansancio fisico. **FASE FINAL:** estiramientos pasivos	sonido, espacio para dictar la clase	mando directo	10 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
4	SANTA ISABEL PARCELACION	MIERCOLES DE 7:30PM A 8:20PM	RUMBA Y EJERCICIOS DE GIMNASIA MENTAL MUSICALIZADO	REALIZAR EJERCICIOS FISICOS DONDE INCLUYA MOVER TODO EL CUERPO	**MOVILIDAD ARTICULAR**: movimientos cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** trote por 5 minutos **FASE CENTRAL**: se inicia con una clase de rumba al nivel fisico exigente, donde despues del cansancio se realizaran ejercicios, logrando que la memoria trabaje a pesar del cansancio fisico. **FASE FINAL:** estiramientos pasivos	sonido, espacio para dictar la clase	mando directo	10 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
5	SECTOR: SAN MIGUEL	MIERCOLES DE 7:30PM A 8:20PM	RUMBA Y EJERCICIOS DE GIMNASIA MENTAL MUSICALIZADO	REALIZAR EJERCICIOS FISICOS DONDE INCLUYA MOVER TODO EL CUERPO	**MOVILIDAD ARTICULAR**: movimientos cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** trote por 5 minutos **FASE CENTRAL**: se inicia con una clase de rumba al nivel fisico exigente, donde despues del cansancio se realizaran ejercicios, logrando que la memoria trabaje a pesar del cansancio fisico. **FASE FINAL:** estiramientos pasivos	sonido, espacio para dictar la clase	mando directo	10 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
6	BARANDILLAS PARQUE DE LA ARENA	JUEVES DE 6:00PM A 6:50PM	FORTALECIMIENTO DE ADBOMEN Y ESPALDA	REALIZAR EJERCICIOS FISICOS DONDE INCLUYA MOVER TODO EL CUERPO	**MOVILIDAD ARTICULAR**: movimientos cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** trote por 5 minutos **FASE CENTRAL**: se realizara un trabajo de fortalecimiento de la mano con un trabajo cardiovascular **FASE FINAL:** estiramientos pasivos	sonido, espacio para dictar la clase, colchoneta y palo de escoba	mando directo e indirecto	10 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
7	CONJUNTO ARMONIA	JUEVES DE 7:20PM A 8:10PM	RUMBA Y EJERCICIOS DE GIMNASIA MENTAL MUSICALIZADO	REALIZAR EJERCICIOS FISICOS DONDE INCLUYA MOVER TODO EL CUERPO	**MOVILIDAD ARTICULAR**: movimientos cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** trote por 5 minutos **FASE CENTRAL**: se inicia con una clase de rumba al nivel fisico exigente, donde despues del cansancio se realizaran ejercicios, logrando que la memoria trabaje a pesar del cansancio fisico. **FASE FINAL:** estiramientos pasivos	sonido, espacio para dictar la clase	mando directo	10 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final

8	CONJUNTO NOGALES	VIERNES DE 6:00PM A 8:20PM	RUMBA Y EJERCICIOS DE GIMNASIA MENTAL MUSICALIZADO	REALIZAR EJERCICIOS FISICOS DONDE INCLUYA MOVER TODO EL CUERPO	**MOVILIDAD ARTICULAR**: movimientos cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** trote por 5 minutos **FASE CENTRAL**: se inicia con una clase de rumba al nivel fisico exigente, donde despues del cansancio se realizaran ejercicios, logrando que la memoria trabaje a pesar del cansancio fisico. **FASE FINAL:** estiramientos pasivos	sonido, espacio para dictar la clase	mando directo	10 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
9	SECTOR: BARANDILLAS PARQUE DE LA ARENA	SABADO DE 7:00AM A 7:50AM	AEROBICOS Y FUNCIONAL	REALIZAR EJERCICIOS FISICOS DONDE INCLUYA MOVER TODO EL CUERPO	**MOVILIDAD ARTICULAR**: movimientos cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** trote por 5 minutos **FASE CENTRAL**: se relizara un bloque de aerobicos por un bloque de funcional fusionado, explicando paso a paso cada parte. **FASE FINAL:** estiramientos pasivos	sonido, espacio para dictar la clase	mando directo	10 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
FIRMA DEL FORMADOR: ANGI VIVIANA P.					**REVISADO O REVISADO POR COORDIANDOR O PROMOTOR:**			

SEMANA 4

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

PLANEACION SEMANAL DE ACTIVIDAD FISICA EN FISICA EN LOS DIFERENTES PUNTOS REGULARES

PROYECTO: CREER, PROTEGER Y AVANZAR	**PROGRAMA: ZIPACTIVATE**		**DISCIPLINA O SUBPROYECTO: ACTIVIDA DF FISICA MUSICALIZADA**
FECHA- ABRIL DEL 23 AL 28	**DOCENTE: ANGI VIVIANA PULIDO FARIAS**		**MES: ABRIL**
OBJETIVO GENERAL: FORTALECER ADUCTORES Y SARTORIO		OBJETIVO: ENFOCAR LA CLASE A DOS TIPOS DE MUSCULOS	

N°SESION	PUNTO	DIA Y HORA	MODALIDAD	OBJETIVO DE LA SESION	ACTIVIDADES POR FACES INICIAL CENTRAL Y FINAL	RECURSOS	ESTRATEGIA METODOLOGICA	VOLUMEN
1	CONJUNTO LOS PINOS	LUNES DE 7:00PM A 7:50PM	FUNCIONAL Y RUMBA	FORTALECER LOS MUSCULOS A TRAVES DE UN ELEMENTOS EXTERNO	**MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO:** Trote 1,2 y 3 **FASE CENTRAL:** se iniciara con un funcional muscalizado sin banda elastica y despues se trebaja con el elemento, luego se realiza una rumba trabajando con la banda en los tobillos. **FASE FINAL:** masaje grupal y estiramiento	sonido, espacio para dictar la clase y banda elastica	mando directo	5 min de movilidad articular y 5 de calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
2	SECTOR: BARANDILLAS CIC	MARTES DE 8:00 AM A 8:50AM	FUNCIONAL Y RUMBA	FORTALECER LOS MUSCULOS A TRAVES DE UN ELEMENTOS EXTERNO	**MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO:** Trote 1,2 y 3 **FASE CENTRAL:** se iniciara con un funcional muscalizado sin banda elastica y despues se trebaja con el elemento, luego se realiza una rumba trabajando con la banda en los tobillos. **FASE FINAL:** masaje grupal y estiramiento	sonido, espacio para dictar la clase y banda elastica	mando directo	5 min de movilidad articular y 5 de calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
3	CONJUNTO BOTANIKA	MARTES DE 6:00PM A 6:50PM	FUNCIONAL Y RUMBA	FORTALECER LOS MUSCULOS A TRAVES DE UN ELEMENTOS EXTERNO	**MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO:** Trote 1,2 y 3 **FASE CENTRAL:** se iniciara con un funcional muscalizado sin banda elastica y despues se trebaja con el elemento, luego se realiza una rumba trabajando con la banda en los tobillos. **FASE FINAL:** masaje grupal y estiramiento	sonido, espacio para dictar la clase y banda elastica	mando directo	5 min de movilidad articular y 5 de calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
4	SANTA ISABEL PARCELACION	MIERCOLES DE 7:30PM A 8:20PM	FUNCIONAL Y RUMBA	FORTALECER LOS MUSCULOS A TRAVES DE UN ELEMENTOS EXTERNO	**MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO:** Trote 1,2 y 3 **FASE CENTRAL:** se iniciara con un funcional muscalizado sin banda elastica y despues se trebaja con el elemento, luego se realiza una rumba trabajando con la banda en los tobillos. **FASE FINAL:** masaje grupal y estiramiento	sonido, espacio para dictar la clase y banda elastica	mando directo	5 min de movilidad articular y 5 de calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
5	SECTOR: SAN MIGUEL	MIERCOLES DE 7:30PM A 8:20PM	FUNCIONAL Y RUMBA	FORTALECER LOS MUSCULOS A TRAVES DE UN ELEMENTOS EXTERNO	**MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO:** Trote 1,2 y 3 **FASE CENTRAL:** se iniciara con un funcional muscalizado sin banda elastica y despues se trebaja con el elemento, luego se realiza una rumba trabajando con la banda en los tobillos. **FASE FINAL:** masaje grupal y estiramiento	sonido, espacio para dictar la clase y banda elastica	mando directo	5 min de movilidad articular y 5 de calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
6	BARANDILLAS PARQUE DE LA ARENA	JUEVES DE 6:00PM A 6:50PM	TREN SUPERIOR	FORTALECER LOS MUSCULOS A TRAVES DE UN ELEMENTOS EXTERNO	**MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO:** Trote 1,2 y 3 **FASE CENTRAL:** se realizan ejercicios fuincionales para en tren superior primero sin elementos y despues con botellas de arena **FASE FINAL:** estiramiento pasivo	sonido, espacio para dictar la clase y botellas de arena	mando directo	5 min de movilidad articular y 5 de calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final

7	CONJUNTO ARMONIA	JUEVES DE 7:20PM A 8:10PM	FUNCIONAL Y RUMBA	FORTALECER LOS MUSCULOS A TRAVES DE UN ELEMENTOS EXTERNO	**MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO:** Trote 1,2 y 3 **FASE CENTRAL:** se iniciara con un funcional muscalizado sin banda elastica y despues se trebaja con el elemento, luego se realiza una rumba trabajando con la banda en los tobillos. **FASE FINAL:** masaje grupal y estiramiento	sonido, espacio para dictar la clase y banda elastica	mando directo	5 min de movilidad articular y 5 de calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
8	CONJUNTO NOGALES	VIERNES DE 6:00PM A 8:20PM	FUNCIONAL Y RUMBA	FORTALECER LOS MUSCULOS A TRAVES DE UN ELEMENTOS EXTERNO	**MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO:** Trote 1,2 y 3 **FASE CENTRAL:** se iniciara con un funcional muscalizado sin banda elastica y despues se trebaja con el elemento, luego se realiza una rumba trabajando con la banda en los tobillos. **FASE FINAL:** masaje grupal y estiramiento	sonido, espacio para dictar la clase y banda elastica	mando directo	5 min de movilidad articular y 5 de calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
9	SECTOR: BARANDILLAS PARQUE DE LA ARENA	SABADO DE 7:00AM A 7:50AM	FUNCIONAL Y RUMBA	MEJORAR LA AGILICDAD Y VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	**MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO:** Trote 1,2 y 3 **FASE CENTRAL:** se realizara un trabajo de agilidad colocando los colores en el suelo en forma de ecalera y realizando diferentes ejercicios de coodinacion de esta y se finaliza con una rumba a una frecuencia intermedia. **FASE FINAL:** masaje grupal y estiramiento	sonido, espacio para dictar la clase y 10 colores o palos pequeños	mando directo	5 min de movilidad articular y 5 de calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
FIRMA DEL FORMADO VIVIANA P.					**REVISADO O REVISADO POR COORDIANDOR O PROMOTOR:**			