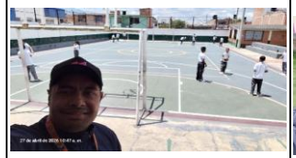
Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO FOTOGRÁFICO MENSUAL
(ANEXO PARA INFORME)

Mes:	ABRIL - MAYO	Nombre Formador o Contratista:	LUIS MIGUEL VARGAS ANGARITA	**Disciplina deportiva o cultural; o subproyecto actividad física** (Si no aplica colocar N.A.):	CICLOMONTAÑISMO

SEMANA	DÍA:	16-abr	DÍA:	16-abr	DÍA:	18-abr	DÍA:	18-abr	DÍA:	20-abr	DÍA:	20-abr
	Actividad	BARANDILLAS	Actividad	FABRICALTA	Actividad	SALINAS	Actividad	LA GRANJA	Actividad	IED SAN MIGUEL	Actividad	
SEMANA 1												
	DÍA:	21-abr	DÍA:	23-abr	DÍA:	23 ABIL	DÍA:	24-abr	DÍA:	25-abr	DÍA:	25-abr
	Actividad	BARANDILLAS	Actividad	BARANDILLAS	Actividad	FABRICALTA	Actividad	IED SAN MIGUEL	Actividad	SALINAS	Actividad	LA GRANJA
SEMANA 2												
	DÍA:	27-abr	DÍA:	27-abr	DÍA:	28-abr	DÍA:	28-abr		29-abr	DÍA:	30-abr
	Actividad	IED SAN MIGUEL	Actividad	FABRICLATA	Actividad	BARANDILLAS	Actividad	REUNION MENSUAL	Actividad	FESTIVAL INICIACION AL DEPORTE	Actividad	BARANDILLAS DIA DE LA ACIVIDAD FISICA
SEMANA 3												
	DÍA:	30-abr	DÍA:	2-may	DÍA:	2-may	DÍA:	4-may	DÍA:	4-may	DÍA:	5-may
	Actividad	FABRICALTA	Actividad	SALINAS	Actividad	LA GRANJA	Actividad	IED SAN MIGUEL	Actividad	FABRICALTA	Actividad	BARANDILLAS
SEMANA 4												

*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

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:	LUIS MIGUEL VARGAS ANGARITA	Mes:	ABRIL - MAYO	Señale con una X según corresponda:	Cultura:_____ Deportes____X__ Actividad Física:_____

			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
CICLOMONTAÑISMO	Convencional	Camino de Barandillas	5	0			3	9													0	12										
CICLOMONTAÑISMO	Convencional	LA GRANJA	3	2			3	2		6											0	11										
CICLOMONTAÑISMO	Convencional	La Concepción	1	0			1	6		10											0	17										
CICLOMONTAÑISMO	Convencional	Centro	1	0				4		1											0	5										
COLEGIO SAN MIGUEL	Convencional	IEM	5	0			59	74													0	133										
	Seleccione	Seleccione	0	0																	0	0										
	Seleccione	Seleccione	0	0																	0	0										
	Seleccione	Seleccione	0	0																	0	0										
	Seleccione	Seleccione	0	0																	0	0										
	Seleccione	Seleccione	0	0																	0	0										
	Seleccione	Seleccione	0	0																	0	0										
	Seleccione	Seleccione	0	0																	0	0										
					0	0	66	95	0	17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	178										

TOTAL COBERTURA	178

REPORTE DE NOVEDADES

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MUNICIPAL	NUEVOS INSCRITOS EN EL MES	BENEFICIARIOS RETIRADOS EN ESTE MES	MOTIVO DE RETIRO
IEM COLEGIO LA GRANJA SEDE SAN MIGUEL			

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:	ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA		DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	CICLOMONTAÑISMO	
MES:	ABRIL - MAYO	HORARIO: 10:00 AM 12:00 PM	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	INICIACION	CICLO VITAL: INFANCIA
FORMADOR:	LUIS MIGUEL VARGAS ANGARITA		ESCENARIO:	IED LA GRANJA	COMUNA/BARRIO: LA GRANJA

Registro de asistencia

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES
1	Yeider Javier Pinzón Fonseca														X								X												X								
2	Angel Santiago Gómez Fonseca						X								X								X												X								
3	Sara Gómez Fonseca						X																X												X								
4	Jhoan Stiven Diaz martinez						X								X								X												X								
5	Sophia Jocabed Ospina Cedeño						X								X								X												X								
6	Marlon Daniel torrez avila						X								X																												
7	Valeria Torres Ávila						X								X								X												X								
8	Natalia Torres Ávila						X								X								X												X								
9	ARIS GABRIEL TORRES RODRIGUEZ						X																X																				
10	DILAN SANTIAGO CAÑON ANAYA						X								X								X												X								

Asistencia | A | Retirado | R | Permiso | P

FIRMA FORMADOR: _____ Vobo. SUPERVISOR: _____

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:	ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA		DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	CICLOMONTAÑISMO	
MES:	ABRIL - MAYO	HORARIO: 3:00 PM 5:00 PM	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	INICIACION	CICLO VITAL: INFANCIA
FORMADOR:	LUIS MIGUEL VARGAS ANGARITA		ESCENARIO:	CIC BARANDILLAS	COMUNA/BARRIO: CAMINOS DE BARANDILLAS

Registro de asistencia

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES
1	emily luciana ramirez capador		X		X						X		X						X		X									X										
2	Martina Velásquez López		X		X						X		X						X		X									X										
3	Andrea Lucia Ramírez Zambrano		X		X						X		X						X											X										
4	JUAN DIEGO ROBERTO GOMEZ		X								X		X						X		X									X										
5	Juan Esteban Murcia Villamil		X		X						X		X						X											X										
6	Erick Santiago Villamil Valero		X		X						X								X											X										
7	David Alejandro Fuentes Galeano				X								X																													
8	DEIBYD JULIAN VILLAMARIN MUÑOZ		X										X								X									X										
9	Jerónimo Velasquez Aguilar		X		X																X																				
10	Jacob Alejandro Rocha				X						X		X						X		X									X										
11	Jerónimo Andrés Castillo Poveda		X		X						X								X		X									X										
12	MILTON ANDRES BELTRAN SANTANA		X								X								X		X									X										
13	Kristhian Camilo Prieto Caldas		X		X						X		X																	X										
14	Mateo rocha rincón																		X		X																				
15	Liam Jeronimo Suarez Reyes		X								X								X																						
16	Dylan Fabián Zabala				X						X		X								X									X										
17	Dylan Camilo Rodríguez bello		X										X						X		X									X										
18	Tinjaca Vergara Sara Verónica		X		X						X										X									X										
19	Carlos Felipe Prieto caldas		X		X								X						X											X										
20	Erick Alexander forero Tinjaca		X								X		X						X		X																				
21	NICOLAS SANTIAGO FARFAN				X								X								X									X										

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

ISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:	ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA			DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	CICLOMONTAÑISMO
MES:	ABRIL - MAYO	HORARIO	3:00 PM 5:00 PM Y 4:00PM A 6:00PM	CATEGORIA (Si No Aplica colocar N.A.)	INICIACION	CICLO VITAL:	INFANCIA
FORMADOR:	LUIS MIGUEL VARGAS ANGARITA			ESCENARIO:	FABICALTA	COMUNA/BARRIO:	CENTRO

Registro de asistencia

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES
1	Eduar Uriel Castro Castillo	x			x					x			x					x			x					x			x													
2	Ian Sebastián Ramirez Sánchez																																											
3	David santiago garzon sierra	x			x					x								x			x					x			x													
4	Gerónimo Andrés Silva Silva	x											x								x					x			x													
5	Maximiliano Isaac Riascos Birriel																																										
6	DAVID SANTIAGO BELLO MELENDEZ	x											x								x					x			x													
7	EMILY SIERRA SIERRA	x											X																														
8	jacobo barrantes delgado	x								x											x					x																
9	jeronimo barrantes delgado	x																																									
10	juan david pacheco ramirez	x								X								X								X																
11	Juan David Ceballos Vargas	x			x					X								x			x					X			X													
12	Kevin Pachón Villamil																																										
13	Nicolas Santiago Quintero Velandia				x					x								x			x					x			x													

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 ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:	ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA			DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	CICLOMONTAÑISMO
MES:	ABRIL - MAYO	HORARIO	7:00 PM 10:00 PM	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	RENDIMIENTO	CICLO VITAL:	INFANCIA
FORMADOR:	LUIS MIGUEL VARGAS ANGARITA			ESCENARIO:	PISTA SALINAS	COMUNA/BARRIO:	

Registro de asistencia

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES
1	Carlos Andrés Acosta Gómez						X								X								X								X											
2																																										
3																																										
4																																										
5																																										
6																																										

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

Planeación Mensual del Entrenamiento

Entrenador:	LUIS MIGUEL VARGAS	**Macrociclo**	4	**Mes:**	MAYO - JUNIO
Deporte:	CICLOMONTAÑISMO	**Mesociclo**	4	**Periodo y/o etapa:**	
Categoría:	INICIACION				
Rama:	VARONES	**Objetivos del mesociclo**			
		FORTALECER LOS PROCESOS DE REACCION A LOS DEPORTISTAS CON EJERCICIOS COMPLEJOS DE EQUILIBRIO Y COORDINACION			

No	Nombre del Microciclo	Del	Al	Objetivo del microciclo	Carga				Control: Físico, Psicológico, Técnico, Táctico o competencia
					Vol	Int	Día	Descripción	
1	AL	14	18	DESARROLLAR LAS CUALIDADES FISICAS INDIVIDUALES PARA LA EVOLUCION DEL DEPORTISTA	9	ALTO	15	se empieza hacer la movilidad articular desde la cabeza hasta los pies, despues de eso pasamos a un juego llamado cojidas: cada uno de los	Verificacion de cada ejercicio hecho por el deportista el cual debe seguir las instruciones y tenga la mejora que se necesita
					12	MEDIO	18	todos se sientan en el piso y forman una mesa redonda en donde se disponen a escuchar una gran parte de la historia del ciclimso, la creacion de las	
2	VO	20	25	ESTIMULAR E INCREMENTAR LA COORDINACION Y EL EQUILIBRIO	14	MEDIO	21	se empieza hacer la movilidad articular desde la cabeza hasta los pies, despues de eso pasamos a un juego llamado cojidas: cada uno de los	Verificacion de cada ejercicio hecho por el deportista el cual debe seguir las instruciones y tenga la mejora que se necesita
					17	ALTO	25	Se hace una demarcacion de un camino teniendo en cuenta la zona de dificultad que se quiere imponer se les dice a los deportistas que pasen	
3	LM	27	2	AUMENTAR LA RESISTENCIA, POTENCIA LA VELOCIDAD Y LA AGILIDAD EN LA BICICLETA	19	MEDIOI	29	En los mismos 2 puntos (A y B) los cuales se tienen demarcados con unos conos los cuales se van a poneren zigzag y los deportistas tendran que pasar haciendo el	Verificacion de cada ejercicio hecho por el deportista el cual debe seguir las instruciones y tenga la mejora que se necesita
					21	BAJO	3	sea mas precisa al paso de obstaculos y conduccion de su bicicleta, aca se hace una variacion la cual es que alguna de sus extremidades	
4	DY	4	9	DESARROLLAR LA CONDICION FISICA A TRAVÉS DEL USO DE LA BICICLETA FUNDAMENTALMENTE EN RELACIÓN A LA SALUD	21	ALTO	4	Se situan en un extremo del parque y empezamos hacer zigzag de tal manera que pasemos entre los conos que estan puestos en el piso y sin tumbarlos	Verificacion de cada ejercicio hecho por el deportista el cual debe seguir las instruciones y tenga la mejora que se necesita
					24	MEDIO	8	Se hace una demarcacion de un camino teniendo en cuenta la zona de dificultad que se quiere imponer se les dice a	

FIRMA DEL ENTRENADOR

FIRMA DEL METODÓLOGO

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

Planeación Mensual del Entrenamiento

Entrenador:	LUIS MIGUEL VARGAS	**Macrociclo**	4	**Mes:**	MAYO - JUNIO
Deporte:	CICLOMONTAÑISMO	**Mesociclo**	2	**Periodo y/o etapa:**	
Categoría:	RESERVA				
Rama:	VARONES				

Objetivos del mesociclo

MEJORAR LA CAPACIDAD DE ADAPTACION A LOS DIFERENTES TIPOS DE EJERCICIOS Y SITUACIONES, ESTO INCLUYE APRENDER A MANTENER CARGAS ALTAS Y ESFUERZOS PROLONGADOS ADICIONANDO TERRENOS TÉCNICOS.

No	Nombre del Microciclo	Del	Al	Objetivo del microciclo	Carga				Control: Físico, Psicológico, Técnico, Táctico o competencia
					Vol	Int	Día	Descripción	
1	AL	14	18	Preparacion para esfuerzos explosivos, haciendo sprints cada seis segundos y la recuperacion de 1 minuto.	18	ALTO	18	Intenta hacer dos o tres recorridos a la semana, cada uno de al menos dos horas de duración, o más si es posible. ¡Estos recorridos deberían	Verificacion de cada ejercicio hecho por el deportista el cual debe seguir las instruciones y tenga la mejora que se necesita
					21	MEDIO	20	todos se sientan en el piso y forman una mesa redonda en donde se disponen a escuchar una gran parte de la historia del ciclimso, la creacion de las	
2	VO	20	25	Intervalos de entrenamiento de tres a cinco minutos, adicionando la tecnica de la pista.	25	ALTO	25	intervalos de cuatro a cinco minutos a un ritmo de moderado a intenso, con descansos de tres a cinco minutos entre cada uno. Lo	Verificacion de cada ejercicio hecho por el deportista el cual debe seguir las instruciones y tenga la mejora que se necesita
					29	MEDIO	27	Se hace una demarcacion de un camino teniendo en cuenta la zona de dificultad que se quiere imponer se les dice a los deportistas que pasen	
3	LM	27	2	Esfuerzos intensivos de 10 minutos, combinando subidas y descensos tecnicos	31	BAJO	2	erige un circuito todoterreno y trata de dar una vuelta intensa antes de descansar y repetir. El descanso puede ser a un ritmo muy suave para recuperar el	Verificacion de cada ejercicio hecho por el deportista el cual debe seguir las instruciones y tenga la mejora que se necesita
					33	ALTO	9	sea mas precisa al paso de obstaculos y conduccion de su bicicleta, aca se hace una variacion la cual es que alguna de sus extremidades	
4	DY	4	9	50 kilometros para mejorar la base y tener una buena reaccion frente a recorridos largos en pista.	38	MEDIO	11	Esfuerzos cortos y de alta potencia con intervalos de descanso iguales, por ejemplo, una ráfaga de 30 segundos seguida de una recuperación	Verificacion de cada ejercicio hecho por el deportista el cual debe seguir las instruciones y tenga la mejora que se necesita
					41	ALTO	16	Se hace una demarcacion de un camino teniendo en cuenta la zona de dificultad que se quiere imponer se les dice a	

FIRMA DEL ENTRENADOR

FIRMA DEL METODÓLOGO

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

PROCESO MISIONAL

Versión:	PLANILLA DE ASISTENCIA A INSTITUCIONES EDUCATIVAS PUBLICAS.	
02	FECHA: 2/03/2025	Página 1 de 1

NOMBRE DEL INSTRUCTOR	MES
LUIS MIGUEL VARGAS ANGARITA	ABRIL

FECHAS	INSTITUCION EDUCATIVA	GRADOS	POBLACIÓN ATENDIDA		FIRMA DOCENTE
			NIÑOS	NIÑAS	
06 ABRIL/26	IED la granja	301	16	18	
	IED la granja	401	17	19	
10 ABRIL/26	IED la granja	402	15	17	
	IED la granja	501	11	19	
13 ABRIL/26	IED la granja	301	16	18	
	IED la granja	401	17	19	
17 ABRIL/26	IED la granja	402	15	17	
	IED la granja	501	11	19	
20 ABRIL/26	IED la granja	301	16	18	
	IED la granja	401	17	19	
24 ABRIL/26	IED la granja	402	15	17	
	IED la granja	501	11	19	
27 ABRIL/26	IED la granja	301	16	18	
	IED la granja	401	17	19	

FIRMA INSTRUCTOR

Firma: