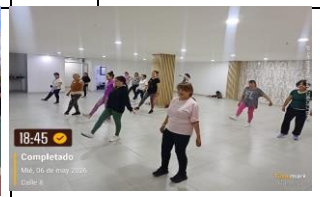
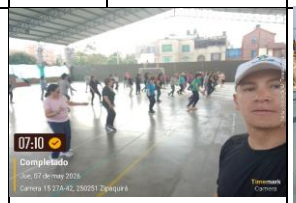
Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

REGISTRO FOTOGRÁFICO MENSUAL
(ANEXO PARA INFORME)

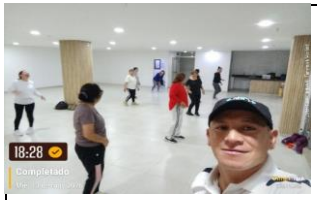
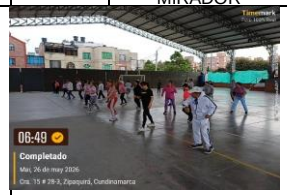
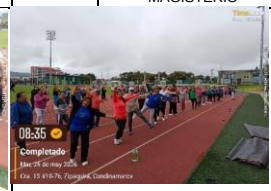
Mes:	MAYO	Nombre Formador o Contratista:	JOSE FRANCISCO VEGA SIERRA	**Disciplina deportiva o cultural; o subproyecto actividad física (Si no aplica colocar N.A.):**	**ACTIVIDAD FISICA ZIPACTIVA**

SEMANA	**DÍA:**	**2 DE MAYO**	**DÍA:**	**3 DE MAYO**	**DÍA:**	**3 DE MAYO**	**DÍA:**	**4 DE MAYO**	**DÍA:**	**4 DE MAYO**	**DÍA:**	**5 DE MAYO**
	Actividad	CONJUNTO LOS CEDROS	**Actividad**	**CICLO VÍA**	**Actividad**	**CICLO VÍA**	**Actividad**	C.C. LA CASONA	**Actividad**	SAN JUANITO	**Actividad**	**PRADOS DEL MIRADOR**
SEMANA __												

SEMANA __	**DÍA:**	**5 DE MAYO**	**DÍA:**	**9 DE MAYO**	**DÍA:**	**6 DE MAYO**	**DÍA:**	**7 DE MAYO**	**DÍA:**	**8 DE MAYO**	**DÍA:**	**8 DE MAYO**
	Actividad	CEDRALES	**Actividad**	**CONJUNTO LOS CEDROS**	**Actividad**	**CONCEPCIÓN**	**Actividad**	PRADOS DEL MIRADOR	**Actividad**	**COMUNEROS II**	**Actividad**	CEDRALES
												

SEMANA __	**DÍA:**	**8 DE MAYO**	**DÍA:**	**9 DE MAYO**	**DÍA:**	**11 DE MAYO**	**DÍA:**	**11 DE MAYO**	**DÍA:**	**11 DE MAYO**	**DÍA:**	**12 DE MAYO**
	Actividad	REUNION GRUPO ACTIVIDAD FISICA MUSICALIZADO	**Actividad**	LA CASONA	**Actividad**	**C.C. LA CASONA**	**Actividad**	SAN JUANITO	**Actividad**	REUNION ACTIVIDAD FISICA	**Actividad**	PRADOS DEL MIRADOR
												

	DÍA:	**12 DE MAYO**	**DÍA:**	**13 DE MAYO**	**DÍA:**	**13 DE MAYO**	**DÍA:**	**14 DE MAYO**	**DÍA:**	**14 DE MAYO**	**DÍA:**	**15 DE MAYO**
	Actividad	CEDRALES	**Actividad**	**CONJUNTO LOS CEDROS**	**Actividad**	**CONCEPCIÓN**	**Actividad**	PRADOS DEL MIRADOR	**Actividad**	REUNION IMCRDZ	**Actividad**	COMUNEROS II

SEMANA __												
	DÍA:	**15 DE MAYO**	**DÍA:**	**16 DE MAYO**	**DÍA:**	**17 DE ABRIL**	**DÍA:**	**17 DE ABRIL**	**DÍA:**	**19 DE MAYO**	**DÍA:**	**19 DE MAYO**
	Actividad	CEDRALES	**Actividad**	CONJUNTO LOS CEDROS	**Actividad**	APERTURA ESTADIO	**Actividad**	APERTURA ESTADIO	**Actividad**	PRADOS DEL MIRADOR	**Actividad**	CEDRALES
SEMANA __												
	DIA:	20 DE MAYO	**DÍA:**	20 DE MAYO	**DÍA:**	21 DE MAYO	**DÍA:**	**22 DE MAYO**	**DIA:**	**22 DE MAYO**	**DIA:**	**22 DE MAYO**
	Actividad	CONJUNTO LOS CEDROS	**Actividad**	CONCEPCIÓN	**Actividad**	COMUNEROS II	**Actividad**	**COMUNEROS II**	**Actividad**	**CEDRALES**	**Actividad**	FESTIVAL DE ACTIVIDAD FISICA NEMOCÓN
SEMANA __												
	DÍA:	**23 DE MAYO**	**DÍA:**	**25 DE MAYO**	**DÍA:**	**25 DE MAYO**	**DÍA:**	**26 DE MAYO**	**DÍA:**	**26 DE MAYO**	**DÍA:**	**26 DE MAYO**
	Actividad	APOYO JORNADA DE SALUD	**Actividad**	LA CASONA	**Actividad**	SAN JUANITO	**Actividad**	PRADOS DEL MIRADOR	**Actividad**	ESTADIO MUNICIPAL	**Actividad**	JUEGOS DEL MAGISTERIO
SEMANA __												
	DÍA:	**26 DE MAYO**	**DÍA:**	**27 DE MAYO**	**DÍA:**	**27 DE MAYO**	**DÍA:**	**29 DE MAYO**	**DÍA:**	**30 DE MAYO**	**DÍA:**	**30 DE MAYO**
	Actividad	REUNION CAMINATA	**Actividad**	CONJUNTO LOS CEDROS	**Actividad**	CONCEPCIÓN	**Actividad**	COMUNEROS II	**Actividad**	CAMINATA A SAN JORGE	**Actividad**	CAMINATA A SAN JORGE
SEMANA __												

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:	ZIPACTIVATE IMCRDZ			DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	ACTIVIDAD FISICA		
MES:	02 DE MAYO AL 01 DE JUNIO DEL 2026	HORARIO	LUNES 5:00 PM A 6:00 PM	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	N/A	CICLO VITAL:	
FORMADOR:	JOSE FRANCISCO VEGA SIERRA			ESCENARIO:	SALON	COMUNA/BARRIO:	CENTRO COMERCIAL LA CASONA

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	GLORIA LUGO OSORIO	A							4 DE MAYO	A							11 DE MAYO								FESTIVO	A							25 DE MAYO	A							01 DE JUNIO
2	MARTHA CECILIA FORERO	F								A																F								A							
3	CLAUDIA TELLEZ GARCIA	A								F																A								A							
4	DIVA MERCEDES MALDONADO	A								A																A								F							
5	OLGA VICTORIA SEGURA	F								A																A								A							
6	ROSA TULIA JIMENEZ FORERO	F								F																A								A							
7	ANA DELIA AVILA PIÑEROS	A								A																F								A							
8	CLARA CARDENAS	A								A																A								A							
9	GLADYS VILLAMIZAR	A								F																A								A							
10	CRISTINA HERNANDEZ	F								A																F								A							
11	MARTHA TORRES	A								F																A								F							
12	MARIA DEL SOCORRO GARZON LOPEZ	F								A																A								A							
13	MERCEDES GALVIZ	A								A																A								A							
14	YOLANDA MEDEZ VALDEZ	A								F																A								F							
15	FLOR ALBA RINCON FORERO	F								A																F								A							
16	MARCELA ZAMBRANO CORTES	A								F																A								F							
17																																									
18																																									
19																																									
20																																									
21																																									
22																																									
23																																									
24																																									
25																																									
26																																									
27																																									
28																																									
29																																									
30																																									

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

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:	ZIPACTIVATE IMCRDZ		DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	ACTIVIDAD FISICA	
MES:	02 DE MAYO AL 01 DE JUNIO DEL 2026	HORARIO: LUNES 6:30 PM A 7:30 PM	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	N/A	CICLO VITAL:
FORMADOR:	JOSE FRANCISCO VEGA SIERRA		ESCENARIO: SALON COMUNAL	COMUNA/BARRIO:	SAN JUANITO

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	MARIA ELENE BELTRAN CORTES	A							04 DE MAYO	A							11 DE MAYO								FESTIVO	A							25 DE MAYO	A							01 DE JUNIO
2	MARIA ESPERANZA ROBAYO GALEANO	F								A																F								A							
3	MARIA DEL CARMEN MALDONADO QUITIAN	A								A																A								F							
4	MARIA DEL PILAR PIRACOCA RIOS	A								F																F								A							
5	BLANCA LUCILA RODRIGUEZ ORJUELA	A								A																A								A							
6	BLANCA GLADYS CAICEDO SIERRA	F								A																A								F							
7	ERIKA MAYERLY RONCANCIO MALDONADO	A								F																A								F							
8	MARINELA SALAMANCA GIL	A								A																F								A							
9	ROSALBA CARDENAS	F								A																A								A							
10	DIANA PAOLA CUELLAR CARDENAS	F								A																A								A							
11	ASHLY SALOME RINCON MENJURA	A								F																F								F							
12	LEIDY NATALY RODRIGUEZ	A								A																A								A							
13	FRANCY ANGARITA SEPULVEDA	F								A																A								F							
14	LIBIA CASTELLANO MARTINEZ	A								F																A								F							
15	INGRID MARTINEZ GOMEZ	A								A																F								A							
16	MARLEN GOMEZ TORRES	F								A																A								A							
17	BRIYIT DAYANNA MARTINEZ	A								F																A								A							
18	EVELYN JOHANA CANO MARTINEZ	A								A																F								F							
19	ALBA MARINA PEREZ	F								F																A								A							
20	ANA ROSA ANGULO MORALES	A								A																F								A							
21	LUZ CAÑON CHITIVA	A								A																A								F							
22	JENY PAOLA MONTAÑO	F								A																A								A							
23	JOHANA CAÑON CHITIVA	F								F																F								F							
24	LAURA ALEJANDRA CAÑON CALDERON	A								A																A								A							
25	YOHANA LADINO SANCHEZ	A								F																F								A							
26	JANETE FRANCO	F								A																A								F							
27	DUVAN MORENO FRANCO	A								F																A								A							
28	MELANY SARAY CHAMBO MONTAÑO	A								A																A								A							
29																																									
30																																									

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: [firma]

Vobo. SUPERVISOR: ____________________

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:	ZIPACTIVATE IMCRDZ			DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	ACTIVIDAD FISICA		
MES:	02 DE MAYO AL 01 DE JUNIO DEL 2026	HORARIO	MARTES Y JUEVES DE 6:30 AM A 7:30 AM	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	N/A	CICLO VITAL:	
FORMADOR:	JOSE FRANCISCO VEGA SIERRA			ESCENARIO:	CIC DE PRADOS DEL MIRADOR	COMUNA/BARRIO:	PRADOS DEL MIRADOR

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	DORA RAMIREZ ARIZA		F		A				5 Y 7 DE MAYO		A			F			12 Y 14 DE MAYO		A		F				19 Y 21 DE MAYO		F			A			26 Y 28 DE MAYO								
2	MARIA CARLINA GIL PINZON		A		A						F			A					A		F						A			A											
3	MARIA TERESA SANCHEZ CASTRO		A		F						A			A					F		A						F			A											
4	MARIA TERESA POSADA		A		A						F			F					A		F						A			F											
5	ROSA EMILIA TIJARO		A		F						A			A					A		A						F			A											
6	LUZ MARINA ROZO		A		A						F			A					F		A						A			A											
7	LUZ MARINA POSADA		F		F						A			F					A		F						F			F											
8	LUZ DIANA RODRIGUEZ RODRIGUEZ		F		A						A			A					A		A						A			A											
9	BLANCA CECILIA PRIETO		A		F						A			A					F		A						F			A											
10	PIEDA ELENA ROA RIOS		F		A						F			F					A		F						A			F											
11	AURA MARIA CHAPARRO		A		A						A			F					F		A						A			A											
12	LILIANA HERRERA CALDERON		A		F						A			A					F		A						A			F											
13	FANNY NOVA PINZÓN		A		A						F			A					A		F						F			A											
14	ELSA MARIA CASTILLO		A		A						A			A					F		A						A			A											
15	MARIA DEL ROCIO RAMOS PAEZ		A		F						A			A					A		F						A			A											
16	MARILUZ MURILLO SANCHEZ		F		A						F			F					A		A						F			F											
17	ALVARO ALFONSO ALONSO		A		F						F			F					F		A						F			A											
18	MARTHA GALEANO GALEANO		F		A						A			A					F		A						A			F											
19	MARTHA LIGIA SANCHEZ		F		F						A			F					A		F						A			F											
20	FLOR VERONICA PALACIO		A		A						F			A					F		A						F			A											
21	LUZ MERY VIRGUEZ BOLAÑOS		F		A						A			A					A		A						F			A											
22	ANA ELVIA GUACANEME ACOSTA		A		F						F			A					A		F						A			A											
23	CECILIA RAMOS PINILLA		F		A						A			F					F		A						A			F											
24	EMPERATRIZ CALATAYU GONZALEZ		A		A						F			A					A		A						A			A											
25	DORA YANETHE CONTRERAS ACHURY		A		A						A			F					F		A						F			F											
26	GLADIS EMILCE MUÑOZ SIERRA		A		F						A			A					A		A						A			A											
27	AURORA CARDENAS CARDENAS		F		A						F			A					F		F						F			A											
28	GLORIA STELLA MONTAÑO ALVAREZ		A		A						A			F					F		A						F			F											
29	ANA RODRIGUEZ ANGEL		F		A						F			A					A		F						A			A											
30	BLANCA LUCILA RODRIGUEZ ORJUELA		A		F						F			A					F		F						F			A											

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

A

FIRMA FORMADOR: ____________________

Vobo. SUPERVISOR: ____________________

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:	ZIPACTIVATE IMCRDZ	DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	ACTIVIDAD FISICA		
MES:	02 DE MAYO AL 01 DE JUNIO DEL 2026	HORARIO	MARTES Y JUEVES DE 6:30 AM A 7:30 AM	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	N/A
				CICLO VITAL:	
FORMADOR:	JOSE FRANCISCO VEGA SIERRA	ESCENARIO:	CIC DE PRADOS DEL MIRADOR	COMUNA/BARRIO:	PRADOS DEL MIRADOR

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	ZAIDA MILENA CASTRO CASTIBLANCO		A		A				5 Y 7 DE MAYO		F		A				12 Y 14 DE MAYO		A		F				19 Y 21 DE MAYO		A		A				26 Y 28 DE MAYO								
2	FANNY AMPARO DIMATE DIAZ		A		A						A		A						F		A						A		F												
3	MARCELA MALAGON CASTAÑEDA		F		A						F		A						A		A						A		A												
4	BLANCA DELIA MENDEZ SARMIENTO		A		A						A		F						F		A						F		F												
5	ANA YOLANDA BELTRAN GARZON		F		A						A		A						A		A						A		A												
6	ANA DERLY BERMUDEZ CAMPOS		A		A						A		F						A		A						F		A												
7	JULIETH ALEJANDRA BANOY BERMUDES		A		F						A		A						A		A						A		F												
8	ELENE SOLANO DIAZ		A		A						F		A						F		F						A		A												
9	LUZ MIRYAM GOMEZ PEÑA		A		A						A		A						A		A						A		A												
10	MARIA ISABEL GOMEZ BALLESTEROS		F		A						F		A						A		A						A		A												
11	NUBIA DEL PILA ZAMBRANO QUIJANO		A		F						A		F						F		A						A		F												
12	SONIA JANETTE CORREDOR ANGEL		A		A						A		F						A		F						F		A												
13	GLORIA IDALITH QUINTANA GARZON		A		A						F		A						F		A						A		A												
14	ADRIANA BALLEN GOMEZ		F		A						A		A						A		A						F		A												
15	MARIA DEL PILAR SALGADO TOVAR		A		A						F		A						A		A						A		F												
16	LUZ MARY PRADA		A		F						F		A						F		A						A		A												
17	LUZ STELLA PERAZA		F		F						A		F						A		F						F		F												
18	ROSALBA ARIZA RODRIGUEZ		A		A						A		F						A		A						A		A												
19	ANA LUCIA GOMEZ HERNANDEZ		F		A						A		A						A		A						A		A												
20	YOLANDA BOLAÑOS NIEL		A		F						A		F						A		F						A		A												
21	GLORIA INES FORERO PAEZ		F		A						F		A						F		A						F		A												
22	FLOR MARINA GOMEZ MALDONADO		A		A						F		A						A		A						A		F												
23	MARIA AURELIANA RODRIGUEZ SANTANA		A		F						A		F						A		A						A		A												
24	ALCIRA GONZALEZ LEÓN		F		A						A		A						A		F						F		F												
25	SAMARY ANDREA RODRIGUEZ RODRIGUEZ		F		F						A		A						A		A						F		A												
26	FLOR PINZON MOLINA		A		A						F		F						A		A						A		A												
27	CECILIA BOLIVAR GOMEZ		A		F						F		F						F		A						A		F												
28	BEATRIZ PACHON FARFAN		A		A						A		A						A		A						A		A												
29	MARY BARBOSA ARIZA		F		F						F		A						F		F						F		A												
30	LIGIA PADILLA DE GARZÓN		A		A						F		A						A		A						A		A												

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

A

FIRMA FORMADOR: ______________________

Vobo. SUPERVISOR: ______________________

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:	ZIPACTIVATE IMCRDZ			DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	ACTIVIDAD FISICA
MES:	02 DE MAYO AL 01 DE JUNIO DEL 2026	HORARIO	MARTES Y JUEVES DE 6:30 AM A 7:30 AM	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	N/A	CICLO VITAL:	
FORMADOR:	JOSE FRANCISCO VEGA SIERRA			ESCENARIO:	CIC DE PRADOS DEL MIRADOR	COMUNA/BARRIO:	PRADOS DEL MIRADOR

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	**MARLEN TRIVIÑO RODRIGUEZ**		A		A				5 Y 7 DE MAYO		F		A				12 Y 14 DE MAYO		F		A				19 Y 21 DE MAYO		A		A				26 Y 28 DE MAYO								
2	**MARTHA NELLY CALDERON BARAJAS**		A		A						F		F						A		F						F		F												
3	**ALEYDA PACHON YEPES**		A		A						A		F						A		A						A		A												
4	**ANA SILVIA RODRIGUEZ MURCIA**		F		A						A		A						A		F						A		A												
5	**LUZ MARINA ALVAREZ RINCON**		A		F						A		A						A		A						A		F												
6	**BLANCA AMPARO ACOSTA CUBILLOS**		F		A						F		F						F		A						F		A												
7	**ANA AURORA QUIROGA VELASQUEZ**		A		A						A		A						F		F						A		A												
8	**CECILIA CASTIBLANCO PACHON**		A		A						A		F						A		F						A		F												
9	**OLGA AMPARO VARGAS MARTINEZ**		F		F						A		A						A		A						A		A												
10	**CLAUDIA ROCIO HERNANDEZ GONZALEZ**		A		A						A		A						A		A						F		A												
11	**YEIN SHIRLEY VARGAS MARTINEZ**		A		A						A		F						A		F						A		A												
12	**LILIANA LONDOÑO ALVAREZ**		A		F						F		F						F		A						A		F												
13	**ELSA ALARCON**		A		A						A		A						A		A						A		A												
14	**ELIZABETH VALENTIN MONTAÑO**		F		A						F		A						F		A						A		F												
15	**ELENA VALENTIN MONTAÑO**		A		A						A		A						A		A						A		A												
16																																										
17																																										
18																																										
19																																										
20																																										
21																																										
22																																										
23																																										
24																																										
25																																										
26																																										
27																																										
28																																										
29																																										
30																																										

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

A

FIRMA FORMADOR: _____ Vobo. SUPERVISOR: _____

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:		DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	
MES:	02 DE MAYO AL 01 DE JUNIO DEL 2026	HORARIO	MARTES Y VIERNES 7:40 AM A 8:40 AM
FORMADOR:	JOSE FRANCISCO VEGA SIERRA	ESCENARIO:	CANCHA MULTIPLE
CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	N/A	CICLO VITAL:	
COMUNA/BARRIO:	CEDRALES		

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	MARIA ROSALBA ALARCON GUZMAN		A			A			5 Y 7 DE MAYO		A			A			12 Y 14 DE MAYO		F			F			19 Y 21 DE MAYO		F			A			26 Y 28 DE MAYO								
2	BLANCA AMPARO ACOSTA CUBILLOS		A			A					F			A					A			F					A			A											
3	ANA BENILDE SUAREZ ARCO		F			A					A			F					F			A					A			F											
4	MARIA RAQUEL RODRIGUEZ GOMEZ		A			A					A			A					A			A					A			A											
5	MARTHA ISABEL LOPEZ		A			A					A			F					A			A					A			A											
6	ROLA ELENA BERMUDES RODRIGUEZ		F			F					A			A					F			A					A			F											
7	MARIA ELENA SERRATO		A			A					F			A					A			F					A			A											
8	ZAIDA MILENA CASTRO CASTIBLANCO		A			F					A			A					A			A					F			A											
9	ANA YOLANDA GARZÓN RICAURTE		F			A					A			F					A			A					A			A											
10	AMPARO DIMATE DIAZ		A			A					F			A					F			F					F			A											
11	ROSA ISABEL SIERRA GARCIA		A			F					F			A					A			A					A			F											
12	MARGARITA MARTINEZ RODRIGUEZ		A			A					A			F					A			A					F			A											
13	MARIA ELENA BELTRAN CORTES		F			A					A			A					A			F					A			A											
14	GLORIA INES AREVALO DIAZ		F			A					A			A					A			A					A			F											
15	MARIA RODRIGUEZ DE HERNANDEZ		A			F					A			F					A			A					A			A											
16	JOSE HERNANDEZ CASTRO		F			A					F			A					F			A					A			F											
17	RUBEN DARIO TINJACA ORTIZ		A			A					A			A					F			F					A			A											
18	NUBIA DEL PILAR ZAMBRANO		A			F					F			A					A			A					F			A											
19	MILENA CASTRO		A			F					F			F					F			F					A			F											
20	MARIA AURELIANA RODRIGUEZ		F			A					A			A					A			A					A			F											
21	LUZ MARTHA LUQUE		A			A					F			A					A			A					F			A											
22	SILVIA RODRIGUEZ		A			F					A			F					F			A					A			A											
23																																										
24																																										
25																																										
26																																										
27																																										
28																																										
29																																										
30																																										

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

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:	ZIPACTIVATE IMCRDZ		DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	ACTIVIDAD FISICA	
MES:	02 DE MAYO AL 01 DE JUNIO	HORARIO	MIERCOLES 5:45 A 6:45 PM SABADOS 8 A 9 AM	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	N/A	CICLO VITAL:	
FORMADOR:	JOSE FRANCISCO VEGA SIERRA			ESCENARIO:	SALON EVENTOS	COMUNA/BARRIO:	CONJUNTO LOS CEDROS

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	STELLA ZARATE			A			A		6 Y 9 DE MAYO			A			A		13 Y 16 DE MAYO			F			A		20 Y 23 DE MAYO			F			A		27 Y 30 DE MAYO								
2	MYRIAM GOMEZ			A			A					A			F					F			A				A					A								
3	ESMERALDA MORALES RODRIGUEZ			A			A					F			A					A			A				A					A								
4	YOLANDA ENCISO MARIN			A			F					A			F					A			F				F					F								
5	ANDREA MARCELA GARCIA DELGADO			F			A					A			F					F			A				F					A								
6	NANCY RUIZ GORDILLO			A			A					F			A					A			A				A					A								
7	ROSA DELIA MURCIA CASTIBLANCO			F			F					A			A					A			F				A					A								
8	ELIANA CATHERINE RINCON GARCIA			A			A					A			F					F			A				F					F								
9	CAROLNA LEMUS ORTEGON			F			A					A			A					F			A				A					A								
10	LAURA VILLARRAGA LEMUS			A			A					F			A					A			A				A					A								
11	MERCEDES VEGA			F			A					A			A					A			F				F					F								
12	MERCEDES RODRIGUEZ			A			F					A			F					F			A				F					F								
13	LUZ CORTES MURILLO			F			A					F			A					A			F				A					F								
14	BLANCA LIGIA QUINTERO			A			A					A			A					A			A				A					A								
15	JUAN DAVID MONTIEL			F			A					A			F					F			A				A					A								
16	UBALDO MONTIEL			A			F					F			A					A			F				A					F								
17	ADRIANA MARIN SALCEDO			A			A					A			A					F			A				A					A								
18	ANDREA MILENA GONZALEZ SANCHEZ			F			A					A			F					F			A				F					A								
19	ELIANA POVEDA GONZALEZ			A			A					A			F					A			F				A					F								
20	ANGELICA PARRA VACA			A			F					A			F					A			F				F					A								
21	LORENA FERRO			A			F					A			A					F			A				A					A								
22	SERGIO FELIPE POVEDA PARRA			F			A					F			A					A			A				A					A								
23	VANESSA OSPINA FRANCO			A			A					A			F					A			F				F					A								
24																																											
25																																											
26																																											
27																																											
28																																											
29																																											
30																																											

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

FIRMA FORMADOR: _____ Vobo. SUPERVISOR: _____

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:	ZIPACTIVATE IMCRDZ			DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	ACTIVIDAD FISICA
MES:	02 DE MAYO AL 01 DE JUNIO	HORARIO	MIERCOLES 7:00 PM A 8:00 PM	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	N/A
FORMADOR:	JOSE FRANCISCO VEGA SIERRA			ESCENARIO:	SALON COMUNAL

CICLO VITAL:

COMUNA/BARRIO: LA CONCEPCION

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	MERCEDES GONZALEZ			A					6 DE MAYO			A					13 DE MAYO			F					20 DE MAYO			F					27 DE MAYO									
2	LUZ MARINA MARTINEZ MARQUEZ			A								A								A								A														
3	MARIA RAQUEL ZUÑIGA RODRIGUEZ			A								F								A								A														
4	ANA ELISA GARCIA GUAYANA			F								A								A								F														
5	KEVIN JULIAN TORRES MONTAÑO			A								F								F								A														
6	LIGIA EUGENIA OBANDO			F								A								A								F														
7	GLORIA STELLA GUERRERO BARRAGAN			A								A								A								A														
8	GLORIA VERGARA VALERO			A								F								F								A														
9	NICOLLE DAYANA BONILLA RUIZ			F								A								A								A														
10	ANA TULIA TELLEZ OBANDO			A								F								A								A														
11	DEICY YASMINA RUIZ MORALES			F								A								A								F														
12	LILIANA RODRIGUEZ OTALORA			A								A								F								A														
13	NICOLAS MALAGON RODRIGUEZ			A								A								A								F														
14	WENDY VANESSA CAMARGO GOMEZ			F								F								A								F														
15	MARGARITA GIL LOMBANA			A								A								F								A														
16	AURORA EDILMA TORRES PACHON			F								A								A								F														
17	ALEXANDRA CARDENAS TORRES			A								F								A								A														
18	MILENA RODRIGUEZ PRIETO			F								A								A								F														
19	MARIA STELLA CORTES RODRIGUEZ			A								F								F								A														
20																																										
21																																										
22																																										
23																																										
24																																										
25																																										
26																																										
27																																										
28																																										
29																																										
30																																										

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: _____

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:	ZIPACTIVATE IMCRDZ	DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	ACTIVIDAD FISICA		
MES:	02 DE MAYO AL 01 JUNIO	HORARIO	VIERNES 6:30 AM A 7:30 AM	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	N/A
CICLO VITAL:					
FORMADOR:	JOSE FRANCISCO VEGA SIERRA	ESCENARIO:	CIC COMUNEROS II	COMUNA/BARRIO:	COMUNEROS II

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	DORA RAMIREZ ARIZA					A			8 DE MAYO					A			15 DE MAYO					F			22 DE MAYO					A			29 DE MAYO								
2	MARIA CARLINA GIL PINZON					F								A								A								A											
3	MARIA TERESA SANCHEZ CASTRO					A								F								F								F											
4	MARIA TERESA POSADA					A								A								A								A											
5	ROSA EMILIA TIJARO					A								F								A								A											
6	LUZ MARINA ROZO					F								A								A								F											
7	LUZ MARINA POSADA					A								A								A								A											
8	LUZ DIANA RODRIGUEZ RODRIGUEZ					A								F								A								A											
9	BLANCA CECILIA PRIETO					A								A								F								A											
10	PIEDA ELENA ROA RIOS					A								F								A								F											
11	AURA MARIA CHAPARRO					F								A								F								A											
12	LILIANA HERRERA CALDERON					A								A								A								F											
13	FANNY NOVA PINZÓN					F								A								F								F											
14	ELSA MARIA CASTILLO					A								A								A								A											
15	MARIA DEL ROCIO RAMOS PAEZ					A								F								A								A											
16	MARILUZ MURILLO SANCHEZ					A								A								A								A											
17	ALVARO ALFONSO ALONSO					F								A								A								F											
18	MARTHA GALEANO GALEANO					A								A								F								A											
19	MARTHA LIGIA SANCHEZ					F								F								A								F											
20	FLOR VERONICA PALACIO					A								F								F								A											
21	LUZ MERY VIRGUEZ BOLAÑOS					F								F								A								A											
22	ANA ELVIA GUACANEME ACOSTA					A								A								A								A											
23	CECILIA RAMOS PINILLA					A								A								A								F											
24	EMPERATRIZ CALATAYU GONZALEZ					A								F								A								A											
25	DORA YANETHE CONTRERAS ACHURY					F								A								F								A											
26	GLADIS EMILCE MUÑOZ SIERRA					A								F								A								F											
27	AURORA CARDENAS CARDENAS					A								A								A								A											
28	GLORIA STELLA MONTAÑO ALVAREZ					A								A								A								A											
29	ANA RODRIGUEZ ANGEL					F								F								F								F											
30	BLANCA LUCILA RODRIGUEZ ORJUELA					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 de la entidad.

FIRMA FORMADOR: ____________________

Vobo. SUPERVISOR: ____________________

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

PROYECTO:	ZIPACTIVATE IMCRDZ			DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	ACTIVIDAD FISICA		
MES:	02 DE ABRIL AL 01 DE MAYO	HORARIO	VIERNES DE 6:30 AM A 7:30 AM	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	N/A	CICLO VITAL:	
FORMADOR:	JOSE FRANCISCO VEGA SIERRA			ESCENARIO:	CIC COMUNEROS II	COMUNA/BARRIO:	COMUNEROS II

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	FLOR OLAYA LOPEZ					F			8 DE MAYO					A			15 DE MAYO					A			22 DE MAYO					A			29 DE MAYO								
2	AMANDA ROJAS AVILA					F								A								A								F											
3	MARIA ELISA AVILA DE ROJAS					A								A								F								A											
4	BLANCA AMPARO ACOSTA					A								F								A								A											
5	NUBIA FAJARDO VILLAMIL					A								F								F								F											
6	MARLEN BOLAÑOS NIEL					F								A								A								A											
7	ALEXANDRA POVEDA SUAREZ					A								A								F								A											
8	ELENA VERGARA PEÑA					F								F								A								F											
9	LUZ MIRYAM GOMEZ PEÑA					A								A								A								A											
10	MARIA ISABEL GOMEZ BALLESTEROS					F								A								F								A											
11	NUBIA DEL PILA ZAMBRANO QUIJANO					A								A								A								A											
12	SONIA JANETTE CORREDOR ANGEL					A								A								F								F											
13	GLORIA IDALITH QUINTANA GARZON					A								F								A								A											
14	ADRIANA BALLEN GOMEZ					A								A								A								A											
15	MARIA DEL PILAR SALGADO TOVAR					A								A								A								F											
16	LUZ MARY PRADA					A								A								F								A											
17	LUZ STELLA PERAZA					F								A								A								A											
18	ROSALBA ARIZA RODRIGUEZ					A								A								F								F											
19	ANA LUCIA GOMEZ HERNANDEZ					F								F								A								F											
20	YOLANDA BOLAÑOS NIEL					A								A								A								A											
21	GLORIA INES FORERO PAEZ					A								A								F								A											
22	FLOR MARINA GOMEZ MALDONADO					A								F								A								F											
23	MARIA AURELIANA RODRIGUEZ SANTANA					F								F								A								A											
24	ALCIRA GONZALEZ LEÓN					A								A								A								A											
25	SAMARY ANDREA RODRIGUEZ RODRIGUEZ					F								A								F								F											
26	FLOR PINZON MOLINA					A								A								A								A											
27	CECILIA BOLIVAR GOMEZ					A								A								A								A											
28	BEATRIZ PACHON FARFAN					F								A								F								F											
29	MARY BARBOSA ARIZA					A								F								A								A											
30	LIGIA PADILLA DE GARZÓN					A								F								A								A											

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

A

FIRMA FORMADOR: ______________________

Vobo. SUPERVISOR: ______________________

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

PLANEACION SEMANAL DE ACTIVIDAD FISICA EN LAS IEM Y JAC

PROYECTO: ZIPAQUIRA CREER, PROTEGER Y AVANZAR	**PROGRAMA: ZIPACTIVATE**		**DISCIPLINA O SUBPROYECTO: ACTIVIDAD FISICA MUSICALIZAD**
FECHA- 02 de mayo al 01 de junio del 2026	**DOCENTE: JOSE FRANCISCO VEGA SIERRA**		**MES: MAYO**

OBJETIVO GENERAL: Continuar con los procesos de acondicionamiento en cada una de las sesiones, donde se involucre las diferentes capacidades condicionales y coordinativas, dentro de estas esta mejorar la capacidad cardio pulmonar, resistencia a la fuerza, flexibilidad, coordinación, ritmo, lateralidad, entre otras.

OBJETIVO ESPECIFICO: Involucrar actividades que vayan acorde con nuestro objetivo principal del mes pero ademas brindar herramientas para mejorar tecnicamente el trabajo dentro de cada sesion para poder obtener mayor rendimiento y pogreso de cada una de las tendencias y programas dirigidos

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 CEDROS	SABADO 02/05/2026 8:00 A 9:00 AM	TABATA	DIRIGIR TRABAJOS DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR PARA LAS DIFERENTES ZONAS TANTO DEL TREN INFERIOR, MEDIO E INFERIOR POR MEDIO DE TIEMPOS ESTIPULADOS MUSICALMENTE	FASE INICIAL: Movilidad articular, activacion cardiorespiratoria y estiramiento FASE CENTRAL: Trabajo a intervalos programados por zonas; zona inferior, medio, inferior y cardio aerobico y anaerobico. Estos estaran guiados por una pista musical donde se trabajara cada ejercicio por 20 segundos y se hara cambio de este en un tiempo de 10 segundos. FASE FINAL O VUELTA A LA CALMA: caminata lenta por el espacio de trabajo para disminuir pulsaciones y lograr estabilizar FC hasta llegar casi a un estado de reposo para luego finalizar con estiramientos.	Sonido y colchoneta	Metodo intervalico de 20 x 10	Intensidades según escala de Borg dentro de un valor de 3 a 5 algo vigoroso y FC alrededor del 60% al 75%
2 Y3	CENTRO COMERCIAL LA CASONA Y SAN JUANITO	LUNES 04/05/2026 5:00 A 6:00 PM Y 6:30 A 7:30 PM	GIMNASIA AEROBICA MUSICALIZADA POR BLOQUES MUSICALES	ENSEÑAR COREOGRAFIA SIMETRICA A UN SOLO FRENTE A 3 BLOQUE MUSICALES, MEJORANDO ASI LA CAPACIDAD AEROBICA DE CADA UNO DE LOS PARTICIPANTES.	FASE INICIAL: Ejercicios con desplazamientos involucrando algunos de los elementos del esquema a enseñar en la face central, luego realizaremos estiramientos estaticos de cada una de las zonas a involucrar con este trabajo. FASE CENTRAL: Se enseñan 3 bloque musicales simetricos con progresiones a un solo frente. FASE FINAL O VUELTA A LA CALMA: Desplazamientos de baja intensidad para realizar estiramiento final.	Sonido	Metodo por bloques musicales simetricos con progresiones lineales	Intensidades según escala de Borg dentro de un valor de 3 a 4 ligero y FC alrededor del 60% al 70%

4 Y 5	PRADOS DEL MIRADOR Y CEDRALES	MARTES 05/05/2026 6:30 A 7:30 AM Y 7:40 A 8:40 AM	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	MEJORARAR CAPACIDAD AEROBICA Y RESISTENCIA A LA FUERZA	CALENTAMIENTO: movilidad articular, desplazamientos en diferentes direcciones y estiramientos FASE CENTRAL: ejercicios de bajo impacto involucrando trabajo con presncia de O2 y ejercicios de aislamiento muscular. FASE FINAL O VUELTA A LA CALMA: Disminucion de la intensidad de manera aulatina por medio de desplazamientos y trabajos de estiramiendo estatico.	SONIDO ,	comandos directos y continuo variable	Intensidades según escala de Borg dentro de un valor de 3 a 5 ligero a pesado, FC alrededor del 60% al 75%
6 Y 7	CONJUNTO LOS CEDROS Y CONCEPCIÓN	MIERCOLES 06/05/2026 5:40 A 6:40 PM Y 7:00 A 8:00 PM	ESTIMULACION MUSCULAR ZONA MEDIA (CORE)	FORTALECER LA ZONA MEDIA POR MEDIO DE EJERCICIOS QUE INVOLUCREN TODO EL CORSE NTURAL LOGRANDO MEJORAR, CONTROL POSTURA Y RESISTENCIA A LA FUERZA DEL MISMO	FASE INICIAL: Se dirige un trabajo de rotacion de tronco, flexion de tronco acompañado de un estiramiento estatico para cada zona a trabajar. FASE CENTRAL: Ejercicios como; flexion de tronco, flexion lateral de tronco, retroversion pelvica, elevacion lateral pelvica, entre otros. FASE FINAL O VUELTA A LA CALMA: Estiramientos del corse natural (recto del abdomen, oblicuos y cuadrado lumbar)	Sonido y colchoneta	Metodo directo y demostracion	Intensidades según escala de Borg dentro de un valor de 3 a 6 ligero a mas pesado y FC alrededor del 60% al 80%
8	PRADOS DEL MIRADOR	JUEVES 07/05/2026 6:30 A 7:30 AM	RUMBA LATINA	MEJORAR CAPACIDAD CARDIO RESPIRATORIA, RITMO Y TRABAJO DE EXPRESION CORPORAL POR MEDIO DE LOS DIFERENTES RITMOS LATINOS	CALENTAMIENTO: desplazamientos con ritmos con BPM muy bajos para elevar gradualmente la temperatura. Estiramientos FASE CENTRAL: Enseñar estructuras coreograficas con ritmos latinos como bachatas, salsa, merengue, regueton y champeta. FASE FINAL O VUELTA A LA CALMA: se finaliza con un ritmo suave (bachata) bajando pulsaciones y ritmo de manera paulatina	sonido	Estilo libre y continuo variable	Intensidades según escala de Borg dentro de un valor de 3 a 4 ligero a algo vigoroso y FC alrededor del 60% al 70%
9 Y 10	COMUNEROS II Y CEDRALES	VIERNES 08/05/2026 6:30 A 7:30 AM Y 7:40 A 8:40 AM	ENTRENAMIENTO CON BANDA ELASTICA	ESTIMULAR LOS MUSCULOS DEL TREN INFERIOR CON BANDA CERRADA	FASE INICIAL: Movilidad articular y estiramiento para las zonas especialmente del tren inferior FASE CENTRAL: Realizar diferentes ejercicios donde comprometa las diferentes zonas del tren inferior como son los aductores, abductores, cuadriceps, isquiotibiales, etc. FASE FINAL: estiramiento zonas involucradas	Sonido, bandas y colchoneta	Metodo directo y demostracion	Intensidades según escala de Borg dentro de un valor de 2 y 3 muy ligero y ligero y FC alrededor del 60% al 70%

11	CONJUNTO LOS CEDROS	SABADO 09/05/2026 8:00 A 9:00 AM	RUMBA FOLCLORICA	REALIZAR TRABAJOS DE INTEGRACION POR PAREJAS Y GRUPOS CON LOS DIFERENTES RITMOS DE NUESTRO FOLCLOR COLOMBIANO.	FASE INICIAL: Movilidad articular y desplazamientos con ritmos bajos en cuanto su BEAT como cumbia y torbellino para luego realizar un estiramiento estatico. FASE CENTRAL: Enseñar movimientos basicos según el ritmo a trabajar, dentro de estos se involucraron cumbias, mapales, puyas, joropo, merengue campesino, entre otros. FASE FINAL O VUELTA A LA CALMA: Se bajaran pulsasiones con un ritmo de muy baja velocidad y ritmo donde permita estabilizar el ritmo cardiaco dentro de un 65% a 60% de la FCM	Sonido	Estilo libre y continuo variable	Intensidades según escala de Borg dentro de un valor de 3 a 4 ligero a algo vigoroso y FC alrededor del 60% al 70%
12 Y 13	CENTRO COMERCIAL LA CASONA Y SAN JUANITO	LUNES 11/05/2026 5:00 A 6:00 PM Y 6:30 A 7:30 PM	ARTE MARCIAL MUSICALIZADA	ENSEÑAR ALGUNOS ELEMENTOS INTEGRADOS EN ALGUNAS ARTES MARCIALES COMO EN EL BOX GOLPES COMO OPER, GANCHOS, JABS, CROSS Y PATADAS FRONTALES Y LATERALES	CALENTAMIENTO: Desplazamientos simulando el salto con cuerda, movilidad articular de los diferentes segmentos corporales a involucrar y estiramientos FASE CENTRAL: movimientos de base como puños entre ellos; jabs, directos, oper cut, ganchos y golpes con rodillas y patadas. FASE FINAL O VUELTA A LA CALMA: Caminata moderada para luego realizar estiramientos estaticos de las zonas involucradas durante la fase central	Sonido	Metodo directo y sumatorio	Intensidades según escala de Borg dentro de un valor de 3 a 6 ligero a mas pesado y FC alrededor del 60% al 80%
14 Y 15	PRADOS DEL MIRADOR Y CEDRALES	MARTES 12/05/2026 6:30 A 7:30 AM Y 7:40 A 8:40 AM	AEROBICOS	MEJORAR CAPACIDAD AEROBICA POR MEDIO DE UNA COREOGRAFIA SIMMETRICA POR SECUENCIAS MUSICALES	FASE INICIAL: Realizar desplazamientos y ejercicios que involucren la preparacion de las diferentes estructuras articulares y active y eleve el ritmo cardiaco y FC. FASE CENTRAL: Se enseñan 4 secuencias musicales simetricas. FASE FINAL O VUELTA A LA CALMA: Reducir la velocidad de manera progresiva y realizar estiramientos de las zonas involucradas especialmente tren inferior	Sonido	Metodo por progresiones lineales a 16 tempos simetrico	Intensidades según escala de Borg dentro de un valor de 2 y 3 ligero y algo ligero y FC alrededor del 60% al 70%

16 Y 17	CONJUNTO LOS CEDROS Y CONCEPCIÓN	MIERCOLES 13/05/2026 5:40 A 6:40 PM Y 7:00 A 8:00 PM	RUMBA TROPICAL	ENSEÑAR ELEMENTOS BASICOS DE ALGUNOS RITMOS LATINOS COMO SALSA, MERENGUE, BACHATA ENTRE OTROS PARA ASI MEJORAR LA CAPACIDAD CARDIO PULMONAR	CALENTAMIENTO: desplazamientos con ritmos con BPM muy bajos para elevar gradualmente la temperatura. Estiramientos FASE CENTRAL: Coreografiias con diferentes ritmos latino y tropicales como bachatas, salsa, merengue, regueton y champeta. FASE FINAL O VUELTA A LA CALMA: se finaliza con un ritmo suave (bachata) bajando pulsaciones y ritmo de manera paulatina	Sonido	Estilo libre y continuo variable	Intensidades según escala de Borg dentro de un valor de 3 a 4 ligero a algo pesado y FC alrededor del 60% al 75%
18	PRADOS DEL MIRADOR	JUEVES 14/05/2026 6:30 A 7:30 AM	ESTIMULACION MUSCULAR TREN INFERIOR	MEJORAR LA RESISTENCIA Y VELOCIDAD A LA FUERZA POR MEDIO DE TRABAJOS DE BAJO Y MEDIO IMPACTO	FASE INICIAL: Activacion muscular por medio de desplazamiento y movimientos de las diferentes estructuras articulares para luego realizar un estiramiento dinamico. FASE CENTRAL: Ejercicios como; sentadillas, lounges, elevaciones de talon, abducciones, aducciones y elevaciones de rodillas. FASE FINAL O VUELTA A LA CALMA: caminata y estiramientos estaticos involucrando las zonas comprometidas en el entrenamiento.	Sonido y bandas	Demostracion y directo	Intensidades según escala de Borg dentro de un valor de 3 a 5 ligero a algo vigoroso y FC alrededor del 60% al 75%
19 Y 20	COMUNEROS II Y CEDRALES	VIERNES 15/05/2026 6:30 A 7:30 AM Y 7:40 A 8:40 AM	GIMNASIA AEROBICA MUSICALIZADA POR BLOQUES MUSICALES	ENSEÑAR COREOGRAFIA SIMETRICA A UN SOLO FRENTE A 3 BLOQUE MUSICALES, MEJORANDO ASI LA CAPACIDAD AEROBICA DE CADA UNO DE LOS PARTICIPANTES.	FASE INICIAL: Ejercicios con desplazamientos involucrando algunos de los elementos del esquema a enseñar en la face central, luego realizaremos estiramientos estaticos de cada una de las zonas a involucrar con este trabajo. FASE CENTRAL: Se enseñan 3 bloque musicales simetricos con progresiones a un solo frente. FASE FINAL O VUELTA A LA CALMA: Desplazamientos de baja intensidad para realizar estiramiento final.	Sonido	Metodo por bloques musicales simetricos con progresiones lineales	Intensidades según escala de Borg dentro de un valor de 3 a 4 ligero y FC alrededor del 60% al 70%

21 Y 22	CONJUNTO LOS CEDROS	SABADO 16/05/2026 8:00 A 9:00 AM	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	MEJORARAR CAPACIDAD AEROBICA Y RESISTENCIA A LA FUERZA	CALENTAMIENTO: movilidad articular, desplazamientos en diferentes direcciones y estiramientos FASE CENTRAL: ejercicios de bajo impacto involucrando trabajo con presncia de O2 y ejercicios de aislamiento muscular. FASE FINAL O VUELTA A LA CALMA: Disminucion de la intensidad de manera aulatina por medio de desplazamientos y trabajos de estiramiendo estatico.	SONIDO ,	comandos directos y continuo variable	Intensidades según escala de Borg dentro de un valor de 3 a 5 ligero a pesado, FC alrededor del 60% al 75%
23 Y 24	PRADOS DEL MIRADOR Y CEDRALES	MARTES 19/05/2026 6:30 A 7:30 AM Y 7:40 A 8:40 AM	PILATES	ENSEÑAR EJERCICIOS QUE NO SOLO INTEGREN EL TRABAJO CORPORAL SINO QUE ESTE TAMBIEN TENGA UN ENFOQUE MENTAL LOGRANDO GENERAR UN TRABAJO DE CONCIENCIA Y CONTROL CORPORAL	FASE INICIAL: Se dirige un trabajo de rotacion de tronco, flexion de tronco acompañado de un estiramiento estatico para cada zona a involucrar durante la fase central. FASE CENTRAL: Se involucran ejercicios como depresion de hombros, leg drops, el cien puentes, spine curl, hip rolls, el cat, ab preps/bracing, entre otros. FASE FINAL O VUELTA A LA CALMA: Estiramientos del corse natural (recto del abdomen, oblicuos y cuadrado lumbar)	Sonido y colchoneta	Metodo directo y demostracion	Intensidades según escala de Borg dentro de un valor de 2 y 3 muy ligero y ligero y FC alrededor del 60% al 70%
25 Y 26	CONJUNTO LOS CEDROS Y CONCEPCIÓN	MIERCOLES 20/05/2026 5:40 A 6:40 PM Y 7:00 A 8:00 PM	AERO-BOX	ESTIMULAR MUSCULARMENTE ZONAS DE LA ZONA SUPERIOR, MEDIA E INFERIOR POR MEDIO DE MOVIMIENTOS DEL BOX MEJORANDO CAPACIDAD AEROBICA Y ANAEROBICA	FASE INICIAL: Ejercicios con desplazamientos y movilidad articular tren superior e inferior. FASE CENTRAL: Se dirige y enseñan elementos del box como jabs, oper cut, ganchos, directos y cruzados o cross. FASE FINAL O VUELTA A LA CALMA: Desplazamientos de baja intensidad para realizar estiramiento final.	Sonido	Sistema o metodo sumatorio, demostracion y directo	Intensidades según escala de Borg dentro de un valor de 3 a 5 algo vigoroso y FC alrededor del 60% al 75%
27	PRADOS DEL MIRADOR	JUEVES 21/05/2026 6:30 A 7:30 AM	AEROBICOS	MEJORAR CAPACIDAD AEROBICA POR MEDIO DE UNA COREOGRAFIA SIMMETRICA POR SECUENCIAS MUSICALES	FASE INICIAL: Realizar desplazamientos y ejercicios que involucren la preparacion de las diferentes estructuras articulares y active y eleve el ritmo cardiaco y FC. FASE CENTRAL: Se enseñan 4 secuencias musicales simetricas. FASE FINAL O VUELTA A LA CALMA: Reducir la velocidad de manera progresiva y realizar estiramientos de las zonas involucradas especialmente tren inferior	Sonido	Metodo por progresiones lineales a 16 tempos simetrico	Intensidades según escala de Borg dentro de un valor de 2 y 3 ligero y algo ligero y FC alrededor del 60% al 70%

28 Y 29	COMUNEROS II Y CEDRALES	VIERNES 22/05/2026 6:30 A 7:30 AM Y 7:40 A 8:40 AM	RUMBA MIX	GENERAR UN ESPACIO DE ESPARCIMIENTO Y DIVERSION POR MEDIO DE DIFERENTES RITMOS FUSIONADOS EN UNA SOLA PISTA MUSICAL	CALENTAMIENTO: desplazamientos con ritmos con BPM muy bajos para elevar gradualmente la temperatura. Estiramientos FASE CENTRAL: Se enseñan movimientos basicos de cada uno de los ritmos fusionados en la pista musical dentro de los cuales estan, samba, salsa, regueton, ska, flmento, entre otros. FASE FINAL O VUELTA A LA CALMA: se finaliza con un ritmo suave (bachata) bajando pulsaciones y ritmo de manera paulatina	SONIDO	comandos directos y continuo variable	Intensidades según escala de Borg dentro de un valor de 3 a 4 ligero a algo vigoroso y FC alrededor del 60% al 75%
30	CONJUNTO LOS CEDROS	SABADO 23/05/2026 8:00 A 9:00 AM	CIRCUITO	ENTRENAR LA RESISTENCIA A LA FUERZA, VELOCIDAD, COORDINACION Y AGILIDAD POR MEDIO DE UN TRABAJO POR ESTACIONES.	CALENTAMIENTO: Trote suave, movilidad articular, estiramientos FASE CENTRAL: Se diseñan varias estaciones donde en cada una se enseñara un ejercicio diferente e involucrando una zona especifica involucrando dentro de estas tren inferior, medio e inferior al igual que ejercicios de lateralidad, coordinacion y agilidad. FASE FINAL O VUELTA A LA CALMA: Realizamos una caminata lenta por todo el espacio para luego finalizar con estiramientos sobre colchoneta.	Colchonetas, pesas, bandas, bastones, balones y sonido	Pesas (botellones) baston, colchonetas, bandas elasticas y balon	Intensidades según escala de Borg dentro de un valor de 3 a 5 ligero a algo vigoroso y FC alrededor del 65% al 80%
31 Y 32	CENTRO COMERCIAL LA CASONA Y SAN JUANITO	LUNES 25/05/2026 5:00 A 6:00 PM Y 6:30 A 7:30 PM	RUMBA FOLCLORICA	REALIZAR TRABAJOS DE INTEGRACION POR PAREJAS Y GRUPOS CON LOS DIFERENTES RITMOS DE NUESTRO FOLCLOR COLOMBIANO.	FASE INICIAL: Movilidad articular y desplazamientos con ritmos bajos en cuanto su BEAT como cumbia y torbellino para luego realizar un estiramiento estatico. FASE CENTRAL: Enseñar movimientos basicos según el ritmo a trabajar, dentro de estos se involucraron cumbias, mapales, puyas, joropo, merengue campesino, entre otros. FASE FINAL O VUELTA A LA CALMA: Se bajaran pulsasiones con un ritmo de muy baja velocidad y ritmo donde permita estabilizar el ritmo cardiaco dentro de un 65% a 60% de la	Sonido	Estilo libre y continuo variable	Intensidades según escala de Borg dentro de un valor de 3 a 4 ligero a algo vigoroso y FC alrededor del 60% al 70%

33 Y 34	PRADOS DEL MIRADOR Y CEDRALES	MARTES 26/05/2026 6:30 A 7:30 AM Y 7:40 A 8:40 AM	AERO-TONO	ESTIMULAR LOS DIFERENTES GRUPOS MUSCULARES POR MEDIO DEL ENTRENAMIENTO AEROBICO Y EJERCICIOS DONDE SE EXIGE Y AISLA CIERTOS MUSCULOS ESPECIFICAMENTE	CALENTAMIENTO: Movilidad articular: rotación y movimientos suaves y progresivos de los distintos ejes articulares. FASE CENTRAL: Ejercicios de fortalecimiento para las diferentes estructuras musculares con ejercicios multiarticulares acompañado con desplazamientos en difrrentes direccion. FASE FINAL O VUELTA A LA CALMA: disminucion del ritmo con desplazamientos y estiramientos estaticos de las zonas intervenidas	Sonido y pesas	Metodo directo y por demostracion	Intensidades según escala de Borg dentro de un valor de 3 a 6 ligero a pesado y FC alrededor del 60% al 80%
35 Y 36	CONJUNTO LOS CEDROS Y CONCEPCIÓN	MIERCOLES 27/05/2026 5:40 A 6:40 PM Y 7:00 A 8:00 PM	ACTIVIDAD CON ELEMENTOS DEL AEROBICOS PARA LA CONCENTRACION Y MEMORIA	ESTIMULAR EL TRABAJO MENTAL COMO LA MEMORIA Y CONCENTRACION POR MEDIO DEL APRENDIZAJES DE VARIOS ELEMENTOS O MOVIMIENTOS CORPORALES	CALENTAMIENTO: movilidad articular y activación cardiorrespiratoria desplazamientos suaves que impliquen la globalidad del organismo. FASE CENTRAL: Se enseñan 10 elementos donde se trabajaran uno por uno hasta llegar a aprenderlos para luego trabajarlos en forma piramidal del 1 al 10 y luego en numeros impare y pares, dando asi como resultado tener que memorizar y recordar cada uno de los ejercicios. FASE FINAL O VUELTA A LA CALMA: Disminuir el ritmo logrando estabilizar la FCM para luego realizar	SONIDO ,	Metodo continuo, variable y sumatorio	Intensidades según escala de Borg dentro de un valor de 2 a 3 ligero y FC alrededor del 60% al 70%
37	PRADOS DEL MIRADOR	JUEVES 28/05/2026 6:30 A 7:30 AM	RUMBA TROPICAL	INTEGRAR CAPACIDADES COORDINATIVAS COMO RITMO, ACOPLAMIENTO, EQUILIBRIO Y ORIENTACION POR MEDIO DE DIFERENTES RITMOS BAILABLES	CALENTAMIENTO: desplazamientos con ritmos con BPM muy bajos para elevar gradualmente la temperatura. Estiramientos FASE CENTRAL: Coreografiias con diferentes ritmos latino y tropicales como bachatas, salsa, merengue, regueton y champeta. FASE FINAL O VUELTA A LA CALMA: se finaliza con un ritmo suave (bachata) bajando pulsaciones y ritmo de manera paulatina	Sonido	Estilo libre y continuo variable	Intensidades según escala de Borg dentro de un valor de 3 a 4 ligero a algo vigoroso y FC alrededor del 60% al 75%

38 Y 39	COMUNEROS II Y CEDRALES	VIERNES 29/05/2026 6:30 A 7:30 AM Y 7:40 A 8:40 AM	AERO-BOX	ESTIMULAR MUSCULARMENTE ZONAS DE LA ZONA SUPERIOR, MEDIA E INFERIOR POR MEDIO DE MOVIMIENTOS DEL BOX MEJORANDO CAPACIDAD AEROBICA Y ANAEROBICA	FASE INICIAL: Ejercicios con desplazamientos y movilidad articular tren superior e inferior. FASE CENTRAL: Se dirige y enseñan elementos del box como jabs, oper cut, ganchos, directos y cruzados o cross. FASE FINAL O VUELTA A LA CALMA: Desplazamientos de baja intensidad para realizar estiramiento final.	Sonido	Sistema o metodo sumatorio, demostracion y directo	Intensidades según escala de Borg dentro de un valor de 3 a 5 algo vigoroso y FC alrededor del 60% al 75%
40	CONJUNTO LOS CEDROS	SABADO 30/05/2026 8:00 A 9:00 AM	ENTRENAMIENTO CON BANDA ELASTICA	ESTIMULAR LOS MUSCULOS DEL TREN INFERIOR CON BANDA CERRADA	FASE INICIAL: Movilidad articular y estiramiento para las zonas especialmente del tren inferior FASE CENTRAL: Realizar diferentes ejercicios donde comprometa las diferentes zonas del tren inferior como son los aductores, abductores, cuadriceps, isquiotibiales, etc. FASE FINAL: estiramiento zonas involucradas	Sonido, bandas y colchoneta	Metodo directo y demostracion	Intensidades según escala de Borg dentro de un valor de 2 y 3 muy ligero y ligero y FC alrededor del 60% al 70%
OBSERVACIONES: Se trabajara de manera tal que cada uno de los usuarios y/o participantes, vaya a su ritmo según sus condiciones y capacidades condicionales presentes, respetando el principio de la individualizacion y la progresividad.								
FIRMA DEL FORMADOR: 					**REVISADO O REVISADO POR COORDIANDOR O PROMOTOR:** 			

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

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

Nombre del profesor/formador/ instructor:	JOSE FRANCISCO VEGA SIERRA	Mes:	MAYO	Señale con una X según corresponda:	Cultura:_____ Deportes_____ Actividad Física: X____

			TOTAL		1ra. INFANCIA (0 a 5 años)		INFANCIA (6 a 11 años)		ADOLESCENCIA (12 a 17 años)			JUVENTUD (18 a 28 años)			ADULTO (29 a 59 años)			ADULTO MAYOR (60 en adelante)			TOTAL		PARTICIPACIÓN EN EVENTO CULTURAL/DEPORTIVO /ACTIVIDAD FÍSICA	RESULTADOS (solo aplica para deportes)								
																									Deptal.			Nacional			Internal.		
DISCIPLINA / o ACTIVIDAD	TIPO DE POBLACIÓN	LUGAR DONDE SE DESARROLLO	Comuna	Corregimiento	Fem.	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	LGBTIQ+	Fem	Masc	LGBTIQ+	Fem	Masc	LGBTIQ+	Fem	Masc	LGBTIQ+	Centralizado	Desconcentración	NOMBRE EVENTO - LUGAR	Oro	Plata	Bronce	Oro	Plata	Bronce	Oro	Plata	Bronce
ACTIVIDAD FISICA	Convencional	Centro	1	0											12			4			0	16	ACTIVIDAD FISICA CENTRO COMERCIAL LA CASONA									
ACTIVIDAD FISICA	Convencional	San Juanito	2	0			1		2			3	1		16			5			0	28	ACTIVIDAD FISICA - SALON COMUNAL									
ACTIVIDAD FISICA	Convencional	Prados del Mirador	3	0											40			34	1		0	75	ACTIVIDAD FISICA - CIC									
ACTIVIDAD FISICA	Convencional	Los Cedrales	2	0											6			15	1		0	22	ACTIVIDAD FISICA - CANCHA MULTIPLE									
ACTIVIDAD FISICA	Convencional	Villa María	3	0						1					11	1		10			0	23	ACTIVIDAD FISICA - CONJUNTO EL CEDRO									
ACTIVIDAD FISICA	Convencional	La Concepción	1	0			1		1	1					12			4			0	19	ACTIVIDAD FISICA - SALON COMUNAL									
ACTIVIDAD FISICA	Convencional	Comuneros Sector II	3	0								4			37			18	1		0	60	ACTIVIDAD FISICA - CIC									
	Seleccione	Seleccione	0	0																	0	0										
	Seleccione	Seleccione	0	0																	0	0										
	Seleccione	Seleccione	0	0																	0	0										
					0	0	2	0	3	2	0	7	1	0	134	1	0	90	3	0	0	243										

TOTAL COBERTURA	243

REPORTE DE NOVEDADES

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MUNICIPAL	NUEVOS INSCRITOS EN EL MES	BENEFICIARIOS RETIRADOS EN ESTE MES	MOTIVO DE RETIRO
	Incrementa el numero de 238 a 243 usuarios durante este periodo.		