

						REGISTRO FOTOGRÁFICO MENSUAL (ANEXO PARA INFORME)						
Mes:	MAYO - JUNIO	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:	14-may	DÍA:	16-may	DÍA:	16-may	DÍA:	19-jun	DÍA:	21-may	DÍA:	21-may
SEMANA 1	Actividad	SOCIALIZACION MANUAL DE	Actividad	SALINAS	Actividad	LA GRANJA	Actividad	BARANDILLAS	Actividad	BARNDILLAS	Actividad	FABRICALTA
SEMANA 2	DÍA:	23-may	DÍA:	23-may	DÍA:	25-may	DÍA:	26-may	DÍA:	27-may	DÍA:	28-may
	Actividad	SALINAS	Actividad	L GRANJA	Actividad	FABRICALTA	Actividad	BARANDILLAS	Actividad	REUNION MENSUAL	Actividad	BARANDILLAS
SEMANA 3	DÍA:	28-may	DÍA:	30-may	DÍA:	30-may	DÍA:	1-jun		2-jun	DÍA:	4-jun
	Actividad	FABRICALTA	Actividad	SALINAS	Actividad	LA GRANJA	Actividad	FABRICALTA	Actividad	BARANDILLAS	Actividad	BARANDILLAS
SEMANA 4	DÍA:	4-jun	DÍA:	6-jun	DÍA:	6-jun	DÍA:	9-jun	DÍA:		DÍA:	
	Actividad	FRABICALTA	Actividad	SALINAS	Actividad	LA GRANJA	Actividad	BARANDILLAS	Actividad		Actividad	

*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

Nombre del profesor/formador/instructor:

LUIS MIGUEL VARGAS ANGARITA

Mes:

MAYO - JUNIO

Señale con una X según corresponda:

Cultura:_____ Deportes__X__ Actividad Física:_____

DISCIPLINA / o ACTIVIDAD			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.		
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	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			

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:		ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA										DISCIPLINA O SUBPROYECTO:					CICLOMONTAÑISMO																
MES:		MAYO - JUNIO				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
1	emily luciana ramirez capador		X		X						X		X					X		X													
2	Martina Velásquez López		X		X						X		X					X		X													
3	Andrea Lucia Ramirez Zambrano		X		X						X		X					X		X													
4	JUAN DIEGO ROBERTO GOMEZ		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																																
8	DEIBYD JULIAN VILLAMARIN MUÑOZ		X										X							X													
9	Jerónimo Velasquez Aguilar		X		X								X							X													
10	Jacob Alejandro Rocha				X						X		X					X		X													
11	Jerónimo Andrés Castillo Poveda		X		X						X							X		X													
12	MILTON ANDRES BELTRAN SANTANA		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													
17	Dylan Camilo Rodríguez bello		X										X					X		X													
18	Tinjaca Vergara Sara Verónica		X		X						X									X													
19	Carlos Felipe Prieto caldas		X		X								X																				
20	Erick Alexander forero Tinjaca		X								X		X					X		X													
21	NICOLAS SANTIAGO FARFAN				X								X							X													
Convenciones diligenciamiento de asistencia		Día no trabajado							-	Falla								* 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.															
		Asistencia							A	Retirado								R							P								
												FIRMA FORMADOR:										Vobo. SUPERVISOR:											



Instituto Municipal de
Cultura, Recreación y
Deporte de Zipaquirá



ISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:		ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA										DISCIPLINA O SUBPROYECTO:				CICLOMONTAÑISMO																		
MES:		MAYO - JUNIO				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												
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	
1	Eduar Uriel Castro Castillo	x			x					x			x								x							x						
2	Ian Sebastián Ramirez Sánchez																																	
3	David santiago garzon sierra	x			x					x											x								x					
4	Gerónimo Andrés Silva Silva	x										x									x								x					
5	Maximiliano Isaac Riascos Birriel																																	
6	DAVID SANTIAGO BELLO MELENDEZ	x										x									x								x					
7	EMILY SIERRA SIERRA																																	
8	jacobo barrantes delgado	x								x																			x					
9	jeronimo barrantes delgado	x																																
10	juan david pacheco ramirez	x								x																								
11	Juan David Ceballos Vargas	x			x					x											x								x					
12	Kevin Pachón Villamil																																	
13	Nicolas Santiago Quintero Velandia				x					x											x								x					
Convenciones diligenciamiento de asistencia		Día no trabajado				Falla		F		* 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.																								
		Asistencia				Retirado		R																						Permiso		P		
		FIRMA FORMADOR: _____ Vobo. SUPERVISOR: _____																																



Instituto Municipal de
Cultura, Recreación y
Deporte de Zipaquirá



Alcalde de
Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:	ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA				DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	CICLOMONTAÑISMO																											
MES:	MAYO - JUNIO		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
1	Carlos Andrés Acosta Gómez					X									X									X							X		
2																																	
3																																	
4																																	
5																																	
6																																	
Convenciones diligenciamiento de asistencia		Día no trabajado		- Falla		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.																									
		Asistencia		A Retirado		R Permiso		P		FIRMA FORMADOR: _____ Vobo. SUPERVISOR: _____																							



PROYECTO:		ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA										DISCIPLINA O SUBPROYECTO:		CICLO/MONTAÑISMO																								
MES:		MAYO - JUNIO				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					
1	Yeider Javier Pinzón Fonseca														X							X								X								
2	Angel Santiago Gómez Fonseca						X								X							X								X								
3	Sara Gómez Fonseca						X								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							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							X								X								
10	DILAN SANTIAGO CAÑON ANAYA						X								X							X								X								
		Asistencia						A	Retirado				Y	Permiso				P	FIRMA FORMADOR: _____										Vobo. SUPERVISOR: _____									



Instituto Municipal de
Cultura, Recreación y
Deporte de Zipaquirá



Alcaldía de
Zipaquirá

Planeación Mensual del Entrenamiento

Entrenador:	LUIS MIGUEL VARGAS	Macro ciclo	3	Mes:	JUNIO - JULIO
Deporte:	CICLOMONTAÑISMO	Mesociclo	3	Periodo y/o etapa:	TRANSICION
Categoría:	INICICACION				
Rama:	DAMAS/VARONES	Objetivos del mesociclo			

ORIENTAR EL TRABAJO DE CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES Y COORDINATIVAS HACIA EL DESARROLLO DE LAS DESTREZAS ESPECIFICAS DEL CICLOMONTAÑISMO ATENDIENDO A LAS FASES SENSIBLES DEL DESARROLLO MOTRIZ Y ESTIMULACIÓN.

No	Nombre del Microciclo	Del	Al	Objetivo del microciclo	Carga			Control: Físico, Psicológico, Técnico, Táctico o competencia
					Vol	Int	Descripción	
1	DG	16	19	LLEVAR EL ORGANISMO A UNA FATIGA DE MANERA PAULATINA MEDIANTE ESTIMULOS VARIADOS.	25	MEDIO	21 CALENTAMIENTO: EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR CON GESTOS DEPORTIVOS AJENOS AL	Se hace la verificación que el deportista siga las instrucciones y sepa las reglas que se usan en el mtb
					45	MEDIO	22 CALENTAMIENTO: EJERCICIOS DE SALTOS EN DIVERSOS PLANOS Y EJES. FASE CENTRAL: PEDALEO CONTINUO CON LA	
2	H	23	26	INTRODUCIR TRABAJOS DE MAYOR CARGA Y COMPLEJIDAD QUE RESPONDAN A LAS FASES SENSIBLES DEL DESARROLLO MOTRIZ COMO BASE DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO.	22	MEDIO	23 Calentamiento: Ejercicios de motricidad fina que involucren el uso de la coordinación oculo-manual y oculo-podal. Fase Central: Circuito de ejercicios por	Se hace la verificación para que los deportistas realicen los trabajos programados y su mejora.
					27	ALTO	24 CALENTAMIENTO: EJERCICIOS DE CAPACIDADES DE REACCION Y FUERZA RAPIDA MEDIANTE UNA LUDICA POR RELEVOS. FASE CENTRAL:	
3	H	30	3	PERMITIR QUE EL ORGANISMO ASIMILE LA CARGA DE ENTRENAMIENTO MEDIANTE EJERCICIOS DE BAJO VOLUMEN E INTENSIDAD.	17	MEDIO	28 CALENTAMIENTO: EJERCICIOS SIN BICICLETA DE LANZAMIENTO DE OBJETOS DESDE LO MAS GRANDES A LOS MAS PEQUEÑOS CON	Se hace la verificación que el deportista realice correctamente los ejercicios.
					45	ALTO	29 Calentamiento: Ejercicios de equilibrio en cuádrupeda, bipedia y monopedia. Fase Central: Ejercicio en circuito con la inclusión de cambios de	
4	DG	7	14	MANTENER UNA CARGA DE TRABAJO ESTABLE QUE PERMITA MANTENER LAS CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES Y COORDINATIVAS.	18	BAJO	30 Calentamiento: trabajos directamente sobre la bicicleta con el juego de cadencias para trabajar el acoplamiento y la capacidad de adaptación al	Se hace la verificación que el deportista realice buena posición en los trabajos de equilibrio y habilidad
					48	ALTO	5 Calentamiento: inicio con gymkanas de baja complejidad seguido de un trabajo por parejas sobre la bicicleta. Fase Central: Trabajos en parejas	

FIRMA DEL ENTRENADOR

FIRMA DEL METODÓLOGO

PM-FT-0401-08 Vers.01

Planeación Mensual del Entrenamiento

Entrenador:	LUIS MIGUEL VARGAS	Macro ciclo	4	Mes:	JUNIO - JULIO
Deporte:	CICLOMONTAÑISMO	Mesociclo	4	Periodo y/o etapa:	
Categoría:	RESERVA				
Rama:	VARONES	Objetivos del mesociclo			

Aumentar la resistencia cardiovascular, fortalecer los músculos, mejorar la técnica de conducción y gestionar el ritmo de carrera

No	Nombre del Microciclo	Del	Al	Objetivo del microciclo	Carga			Control: Físico, Psicológico, Técnico, Táctico o competencia
					Vol	Int	Día	
1	AL	18	18	REPETIR SUBIDAS CORTAS A MÁXIMA INTENSIDAD Y/O TRABAJAR EN BLOQUES CON VARIAS SUBIDAS CONSECUTIVAS.	7	MEDIO	17	Se verifica que el deportista siga las instrucciones y sepa las cargas que se van a utilizar.
					15	MEDIO	20	
2	VO	23	28	ENTRENAMIENTOS DE INTERVALOS, TANTO CORTOS COMO LARGOS, CON CAMBIOS DE RITMO Y ALTA INTENSIDAD, AYUDAN A MEJORAR LA CAPACIDAD AERÓBICA	18	ALTO	24	Se revisa que el deportista adopte una técnica en cuanto a los cambios de ritmo y su consecuencia siendo los trabajos programados y su mejora.
					20	ALTO	27	
3	LM	30	3	PRACTICAR SUBIRSE Y BAJARSE DE LA BICICLETA EN MOVIMIENTO, DOMINAR TÉCNICAS DE OFF-SADDLE Y SURPLACE (MANTENER EL EQUILIBRIO ESTÁTICO SOBRE LA BICICLETA) SON IMPORTANTES PARA ADAPTARSE A TERRENOS VARIADOS.	10	BAJO	3	Se hace la verificación que el deportista realice correctamente los ejercicios.
					15	MEDIO	6	
4	DY	7	14	AFRONTAR DESCENSOS PRONUNCIADOS, SOBRE TODO, SUBIDAS SECAS Y EMPINADAS LA CUAL REQUIERA MUCHA FUERZA, ESPECIALMENTE EN LAS PIERNAS Y EL TRONCO.	15	MEDIO	10	Se hace la verificación que el deportista realice buena posición en los trabajos de equilibrio, técnica y habilidad
					10	BAJO	13	

FIRMA DEL ENTRENADOR

FIRMA DEL METODÓLOGO

PM-FT-0401-08 Vers.01



Instituto Municipal de
Cultura, Recreación y
Deporte de Zipaquirá



Municipio 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	MAYO

FECHAS	INSTITUCION EDUCATIVA	GRADOS	POBLACIÓN ATENDIDA		FIRMA DOCENTE
			NIÑOS	NIÑAS	
04/MAYO/26	IED San Miguel	301	16	18	
	IED Izquierdo (San Miguel)	401	17	19	
08/MAYO/26	IED Izquierdo (San Miguel)	402	15	17	
	IED Izquierdo (San Miguel)	501	11	19	
14/MAYO/26	IED Izquierdo (San Miguel)	301	16	18	
	IED Izquierdo (San Miguel)	401	17	19	
15/MAYO/26	NO Hubo Clase x Dia	—	—	—	
	del profesor	—	—	—	
18/MAYO/26	Dia festivo	—	—	—	
	Dia festivo	—	—	—	
22/MAYO/26	NO Hubo	—	—	—	
	clase	—	—	—	
25/MAYO/26	Juegos del	—	—	—	
	Magisterio	—	—	—	
29/MAYO/26	Juegos del	—	—	—	
	Magisterio.	—	—	—	

FIRMA INSTRUCTOR

Firma: