

 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 -ZIPAFIT		DISCIPLINA O SUBPROYECTO: ACTIVIDAD FISICA MUSICALIZADA		
FECHA: 1 AL 31 DE JULIO DE 2026				DOCENTE: OSCAR ARMANDO ZAMBRANO		MES: JULIO		
OBJETIVO GENERAL: Desarrollar y masificar sesiones de actividad fisica para contribuir al bienestar fisico y/o mental de la comunidad del Municipio, a travez de la Actividad Fisica Musicalizada					OBJETIVO ESPECIFICO: Implementar las sesiones de actividad fisica, con metodologias por 2 o 3 niveles según las características de cada grupo y/o usuarios, para que todos puedan sacarle provecho a las clases.			
N° SESIÓN	PUNTO	DÍA Y HORA	MODALIDAD	OBJETIVO	ACTIVIDADES (INICIAL - CENTRAL - FINAL)	RECURSOS	METODOLOGÍA	VOLUMEN
1	PARQUE DE LA ARENA / BARRIO PRIMERO DE MAYO	MIÉRCOLES 1 DE JULIO 7:00 A 8:00 AM / 19:00 A 20:00 PM	RUMBA TROPICAL FOLCLORICA	Fomentar la actividad fisica mediante el baile, mejorando coordinacion y ritmo	Inicial: movimiento articular con una musica suave y pasos basicos Central: coreografia de ritmos folcloricos, salsa, merengue y nuevas tendencias Final: vuelta a la calma y estiramiento	Equipo de sonido, microfono inalambrico y el propio cuerpo	Metodo directo imitacion, repeticion y descubrimiento guiado	Intensidad moderada a vigorosa según participantes.
2	ESTADIO MUNICIPAL	JUEVES 2 DE JULIO 7:00 - 8:00 AM	AEROBICO BASICO	Mejorar la resistencia cardio vascular, coordinacion y memoria	INICIAL: movilidad articular CENTRAL: Elevacion de talon, rodilla, caminata frontal, lateral, pasos en v y mambos FINAL: estiramiento y vuelta a la calma	equipo de sonido y propio cuerpo	Comandos directos y descubrimiento guiado.	Intensidad moderada a vigorosa según participantes.
	CONJUNTO ABIERTO VILLA MARIANA	JUEVES 2 DE JULIO 18:30 - 19:30 PM	TONIFICACION DE TREN INFERIOR Y GLUTEO SIN ELEMENTOS	Fortelecer y mejorar resistencia cardiovascular, coordinacion y motricidad, tren inferior a partir de ejercicios funcionales , mejorar la alineacion postural	INICIAL: movilidad articular CENTRAL: sentadilla, tijera, patada de burro, trabajo de equilibrio FINAL: estiramiento y vuelta a la calma	Equipo de sonido, propio cuerpo	Comandos directos y descubrimiento guiado.	Intensidad moderada a vigorosa según participantes.
3	PARQUE DE LA ESPERANZA / HACIENDA LA QUINTA 2	VIERNES 3 DE JULIO 6:30 - 7:30 AM/ 18:30 - 19:30 PM	TONIFICACION CON COLCHONETA METODO TABATA	Fortalecer core y tren inferior 3 series x 15 repeticiones	INICIAL: Calentamiento general sin impacto. CENTRAL: abdominal basico, abdominal oblicuo,puente de gluteo, plancha, elevacion de piernas FINAL: Estiramiento y vuelta a la calma.	Equipo de sonido, cochoneta	Comandos directos y descubrimiento guiado.	Intensidad moderada a vigorosa según participantes.
4	BARRIO POTOSI	SABADO 4 DE JULIO 7:30 A 8:30 AM	AEROBICO BASICO/ TONIFICACION DE TREN INFERIOR Y GLUTEO SIN ELEMENTOS	Mejorar la resistencia cardio vascular, coordinacion y memoria, fortalecer tren inferior con ejercicios funcionales a traves del metodo tabata	INICIAL: movilidad articular CENTRAL: Elevacion de talon, rodilla, caminata frontal, lateral, pasos en v y mambos FINAL: estiramiento y vuelta a la calma	equipo de sonido y propio cuerpo	Comandos directos y descubrimiento guiado.	Intensidad moderada a vigorosa según participantes.
5	CICLOVIA	DOMINGO 5 DE JULIO 9:00 11:30 AM	AEROBICO BASICO- INTERMEDIO, TAEBOX, FUNCIONAL, RUMBA	Fomentar la integracion comunitaria y el mejoramiento de la condicion fisica general a traves de sesiones variadas y adaptadas a todo el publico en general	INICIAL: activacion general CENTRAL: depende del instructor a cargo (aerobico, tonificacion, taebox, rumba) FINAL: recuperacion con estiramiento y vuelta a la calma	Equipo de sonido, tarima, microfonos innalambricos	Comandos directos y descubrimiento guiado.	Intensidad moderada a vigorosa según participantes.
6	PARQUE DE LA ARENA/ HACIENDA LA QUINTA 1	LUNES 6 DE JULIO 7:00 - 8:00 AM/ 18:30 - 19:30 PM	CIRCUITO FUNCIONAL	Mejorar fuerza, resistencia y agilidad mediante ejercicios combinados	INICIAL: Calentamiento general sin impacto. CENTRAL: circuito por estaciones (jumping jakcs, sentadilla, abdominales, biceps, triceps) FINAL: Estiramiento y vuelta a la calma.	Equipo de sonido, colchoneta, pasas o botellas con arena, bandas o baston, cuerdas	Comandos directos trabajo por estaciones y tiempos	Intensidad moderada a vigorosa según participantes.
7	BARRIO ALTAMIRA/ CIUDADELA EL RECREO	MARTES 7 DE JULIO 17:30 - 18:30 PM/ 18:45 - 19:45 PM	CIRCUITO FUNCIONAL	Mejorar fuerza, resistencia y agilidad mediante ejercicios combinados	INICIAL: Calentamiento general sin impacto. CENTRAL: circuito por estaciones (jumping jakcs, sentadilla, abdominales, biceps, triceps) FINAL: Estiramiento y vuelta a la calma.	Equipo de sonido, colchoneta, pasas o botellas con arena, bandas o baston, cuerdas	Comandos directos trabajo por estaciones y tiempos	Intensidad moderada a vigorosa según participantes.
8	PARQUE DE LA ARENA / BARRIO PRIMERO DE MAYO	MIÉRCOLES 8 DE JULIO 7:00 - 8:00 AM/ 19:00 A 20:00 PM	AEROBICO BASICO/ TONIFICACION DE TREN INFERIOR Y GLUTEO SIN ELEMENTOS	Mejorar la resistencia cardio vascular, coordinacion y memoria, fortalecer tren inferior con ejercicios funcionales a traves del metodo tabata	INICIAL: movilidad articular CENTRAL: Elevacion de talon, rodilla, caminata frontal, lateral, pasos en v y mambos FINAL: estiramiento y vuelta a la calma	equipo de sonido y propio cuerpo	Comandos directos y descubrimiento guiado.	Intensidad moderada a vigorosa según participantes.
9	ESTADIO MUNICIPAL	JUEVES 9 DE JULIO 7:00 - 8:00 AM	AEROBICO BASICO	Mejorar la resistencia cardio vascular, coordinacion y memoria	INICIAL: movilidad articular CENTRAL: Elevacion de talon, rodilla, caminata frontal, lateral, pasos en v y mambos FINAL: estiramiento y vuelta a la calma	equipo de sonido y propio cuerpo	Comandos directos y descubrimiento guiado.	Intensidad moderada a vigorosa según participantes.
	CONJUNTO ABIERTO VILLA MARIANA	JUEVES 9 DE JULIO 18:30 - 19:30 PM	AEROBICO BASICO	Mejorar la resistencia cardio vascular, coordinacion y memoria	INICIAL: movilidad articular CENTRAL: Elevacion de talon, rodilla, caminata frontal, lateral, pasos en v y mambos FINAL: estiramiento y vuelta a la calma	equipo de sonido y propio cuerpo	Comandos directos y descubrimiento guiado.	Intensidad moderada a vigorosa según participantes.

10	PARQUE DE LA ESPERANZA/ HACIENDA LA QUINTA 2	VIERNES 10 DE JULIO 6:30 - 7:30 AM/ 18:30 - 19:30 PM	RUMBA TROPICAL FOLCLORICA	Fomentar la actividad fisica mediante el baile, mejorando coordinacion y ritmo	INICIAL: movimiento articular con una musica suave y pasos basicos CENTRAL: coreografia de ritmos folcloricos, salsa, merengue y nuevas tendencias FINAL: vuelta a la calma y estiramiento	Equipo de sonido, microfono inhalambrico y el propio cuerpo	Metodo directo imitacion, repeticion y descubrimiento guiado	Intensidad moderada a vigorosa según participantes.
11	BARRIO POTOSI	SABADO 11 DE JULIO 7:30 - 8:30 AM	RUMBA TROPICAL FOLCLORICA	Fomentar la actividad fisica mediante el baile, mejorando coordinacion y ritmo	INICIAL: movimiento articular con una musica suave y pasos basicos CENTRAL: coreografia de ritmos folcloricos, salsa, merengue y nuevas tendencias FINAL: vuelta a la calma y estiramiento	Equipo de sonido, microfono inhalambrico y el propio cuerpo	Metodo directo imitacion, repeticion y descubrimiento guiado	Intensidad moderada a vigorosa según participantes.
12	CICLOVIA	DOMINGO 12 JULIO 9:00 - 11:30 AM	AEROBICO BASICO- INTERMEDIO, TAEBOX, FUNCIONAL, RUMBA	Fomentar la integracion comunitaria y el mejoramiento de la condicion fisica general atarves de sesiones variadas y adaptadas a todo el publico en general	INICIAL: activacion general CENTRAL: depende del instructor a cargo (aerobico, tonificacion, taebox , rumba) FINAL: recuperacion con estiramiento y vuelta a la calma	Equipo de sonido, tarima, microfones innalambricos	Comandos directos y descubrimiento guiado.	Intensidad moderada a vigorosa según participantes.
13	PARQUE DE LA ARENA/ HACIENDA LA QUINTA 1	LUNES 13 DE JULIO 7:00 - 8:00 AM/ 18:30 - 19:30 PM	AERBICO BASICO CON CAMBIOS DE FRENTE	Fortalecer resistenci cardiovascular y coordinacion ritmica	INICIAL: movilidad articular CENTRAL: Elevacion de talon, rodilla, caminata frontal, lateral, pasos en v y mambos FINAL: estiramiento y vuelta a la calma	equipo de sonido y propio cuerpo	Comandos directos y descubrimiento guiado.	Intensidad moderada a vigorosa según participantes.
14	BARRIO ALTAMIRA/ CIUDADELA EL RECREO	MARTES 14 DE JULIO 17:30 - 18:30 PM/ 18:45 A 19:45 PM	AEROBICO BASICO	Mejorar la resistencia cardio vascular, coordinacion y memoria	INICIAL: movilidad articular CENTRAL: Elevacion de talon, rodilla, caminata frontal, lateral, pasos en v y mambos FINAL: estiramiento y vuelta a la calma	equipo de sonido y propio cuerpo	Comandos directos y descubrimiento guiado.	Intensidad moderada a vigorosa según participantes.
15	PARQUE DE ARENA / BARRIO PRIMERO DE MAYO	MIERCOLES 15 DE JULIO 7:00 - 8:00 AM/ 19:00 - 20:00 PM	CIRCUITO FUNCIONAL	Mejorar fuerza, resistencia y agilidad mediante ejercicios combinados	INICIAL: Calentamiento general sin impacto. CENTRAL: circuito por estaciones (jumping jakcs, sentadilla, abdominales, biceps, triceps) FINAL: Estiramiento y vuelta a la calma.	Equipo de sonido, colchoneta, pasas o botellas con arena, bandas o baston, cuerdas	Comandos directos trabajo por estaciones y tiempos	Intensidad moderada a vigorosa según participantes.
16	ESTADIO MUNICIPAL	JUEVES 16 DE JULIO 7:00 - 8:00 AM	AEROBICO BASICO	Mejorar la resistencia cardio vascular, coordinacion y memoria	INICIAL: movilidad articular CENTRAL: Elevacion de talon, rodilla, caminata frontal, lateral, pasos en v y mambos FINAL: estiramiento y vuelta a la calma	equipo de sonido y propio cuerpo	Comandos directos y descubrimiento guiado.	Intensidad moderada a vigorosa según participantes.
	CONJUNTO ABIERTO VILLA MARIANA	JUEVES 16 DE JULIO 18:30 - 19:30 PM	TONO CON BASTON	Mejorar la resistencia muscular, motricidad, coordinacion y memoria	INICIAL: movilidad articular CENTRAL: Elevacion de talon, rodilla, caminata frontal, lateral, pasos en v y mambos FINAL: estiramiento y vuelta a la calma	equipo de sonido palo de escoba y propio cuerpo	Comandos directos y descubrimiento guiado.	Intensidad moderada a vigorosa según participantes.
17	PARQUE DE LA ESPERANZA/ HACIENDA LA QUINTA 2	VIERNES 17 DE JULIO 6:30 - 7:30 AM/ 18:30 -19:30 PM	AERBICO BASICO CON CAMBIOS DE FRENTE	Fortalecer resistenci cardiovascular y coordinacion ritmica	INICIAL: movilidad articular CENTRAL: Elevacion de talon, rodilla, caminata frontal, lateral, pasos en v y mambos FINAL: estiramiento y vuelta a la calma	equipo de sonido y propio cuerpo	Comandos directos y descubrimiento guiado.	Intensidad moderada a vigorosa según participantes.
18	BARRIO POTOSI	SABADO 18 DE JULIO 7:30 - 8:30 AM	AERBICO BASICO CON CAMBIOS DE FRENTE	Fortalecer resistenci cardiovascular y coordinacion ritmica	INICIAL: movilidad articular CENTRAL: Elevacion de talon, rodilla, caminata frontal, lateral, pasos en v y mambos FINAL: estiramiento y vuelta a la calma	equipo de sonido y propio cuerpo	Comandos directos y descubrimiento guiado.	Intensidad moderada a vigorosa según participantes.
19	CICLOVIA	DOMINGO 19 DE JULIO 9:00 - 11:30 AM	AEROBICO BASICO- INTERMEDIO, TAEBOX, FUNCIONAL, RUMBA	Fomentar la integracion comunitaria y el mejoramiento de la condicion fisica general atarves de sesiones variadas y adaptadas a todo el publico	INICIAL: activacion general CENTRAL: depende del instructor a cargo (aerobico, tonificacion, taebox , rumba) FINAL: recuperacion con estiramiento y vuelta a la calma	Equipo de sonido, tarima, microfones innalambricos	Comandos directos y descubrimiento guiado.	Intensidad moderada a vigorosa según participantes.
20	PARQUE DE LA ARENA/ HACIENDA LA QUINTA 1	LUNES 20 DE JULIO 7:00 - 8:00 AM/ 18:30 A 19:30 PM	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
21	BARRIO ALTAMIRA/ CIUDADELA EL RECREO	MARTES 21 DE JULIO 17:30 - 18:30/ 18:45 - 19:45 PM	RUMBA TROPICAL FOLCLORICA	Fomentar la actividad fisica mediante el baile, mejorando coordinacion y ritmo	INICIAL: movimiento articular con una musica suave y pasos basicos CENTRAL: coreografia de ritmos folcloricos, salsa, merengue y nuevas tendencias FINAL: vuelta a la calma y estiramiento	Equipo de sonido, microfono inhalambrico y el propio cuerpo	Metodo directo imitacion, repeticion y descubrimiento guiado	Intensidad moderada a vigorosa según participantes.
22	PARQUE DE LA ARENA / BARRIO PRIMERO DE MAYO	MIERCOLES 22 DE JULIO 7:00 - 8:00 AM/ 19:00 - 20:00 PM	AEROBICO BASICO Y TONO CON BASTON	Mejorar la resistencia muscular, coordinacion y memoria	INICIAL: movilidad articular CENTRAL: Elevacion de talon, rodilla, caminata frontal, lateral, pasos en v y mambos FINAL: estiramiento y vuelta a la calma	equipo de sonido y propio cuerpo	Comandos directos y descubrimiento guiado.	Intensidad moderada a vigorosa según participantes.
23	ESTADIO MUNICIPAL	JUEVES 23 DE JULIO 7:00 - 8:00 AM	AEROBICO BASICO	Mejorar la resistencia cardio vascular, coordinacion y memoria	INICIAL: movilidad articular CENTRAL: Elevacion de talon, rodilla, caminata frontal, lateral, pasos en v y mambos FINAL: estiramiento y vuelta a la calma	equipo de sonido y propio cuerpo	Comandos directos y descubrimiento guiado.	Intensidad moderada a vigorosa según participantes.

	CONJUNTO ABIERTO VILLA MARIANA	JUEVES 23 DE JULIO 18:30 A 19:30 PM	RUMBA TROPICAL FOLCLORICA	Fomentar la actividad fisica mediante el baile, mejorando coordinacion y ritmo	inicial: movimiento articular con una musica suave y pasos basicos Central: coreografia de ritmos folcloricos, salsa, merengue y nuevas tendencias Final: vuelta a la calma y estiramiento	Equipo de sonido, microfono inhalambrico y el propio cuerpo	Metodo directo imitacion, repeticion y descubrimiento guiado	Intensidad moderada a vigorosa según participantes.
24	PARQUE DE LA ESPERANZA / HACIENDA LA QUINTA 2	VIERNES 24 DE JULIO 6:30 - 7:30 / 18:30 - 19:30 PM	CIRCUITO FUNCIONAL	Mejorar fuerza, resistencia y agilidad mediante ejercicios combinados	INICIAL: Calentamiento general sin impacto. CENTRAL: circuito por estaciones (jumping jakcs, sentadilla, abdominales, biceps, triceps) FINAL: Estiramiento y vuelta a la calma.	Equipo de sonido, colchoneta, pasas o botellas con arena, bandas o baston, cuerdas	Comandos directos trabajo por estaciones y tiempos	Intensidad moderada a vigorosa según participantes.
25	BARRIO POTOSI	SABADO 25 DE JULIO 7:30 - 8:30 AM	CIRCUITO FUNCIONAL/ CONCURSO DE COREOGRAFIA AEROBICA	Mejorar fuerza, resistencia y agilidad mediante ejercicios combinados	INICIAL: Calentamiento general sin impacto. CENTRAL: circuito por estaciones (jumping jakcs, sentadilla, abdominales, biceps, triceps) FINAL: Estiramiento y vuelta a la calma.	Equipo de sonido, colchoneta, pasas o botellas con arena, bandas o baston, cuerdas	Comandos directos trabajo por estaciones y tiempos	Intensidad moderada a vigorosa según participantes.
26	CICLOVIA	DOMINGO 26 DE JULIO 9:00 - 11:30 AM	AEROBICO BASICO- INTERMEDIO, TAEBOX, FUNCIONAL, RUMBA	Fomentar la integracion comunitaria y el mejoramiento de la condicion fisica general atarves de sesiones variadas y adaptadas a todo el publico en general	INICIAL: activacion general CENTRAL: depende del instructor a cargo (aerobico, tonificacion, taebox, rumba) FINAL: recuperacion con estiramiento y vuelta a la calma	Equipo de sonido, tarima, microfonos innalambricos	Comandos directos y descubrimiento guiado.	Intensidad moderada a vigorosa según participantes.
27	PARQUE DE LA ARENA/ HACIENDA LA QUINTA 1	LUNES 27 DE JULIO 7:00 A 8:00 AM / 18:30 A 19:30 PM	RUMBA TROPICAL FOLCLORICA	Fomentar la actividad fisica mediante el baile, mejorando coordinacion y ritmo	inicial: movimiento articular con una musica suave y pasos basicos Central: coreografia de ritmos folcloricos, salsa, merengue y nuevas tendencias Final: vuelta a la calma y estiramiento	Equipo de sonido, microfono inhalambrico y el propio cuerpo	Metodo directo imitacion, repeticion y descubrimiento guiado	Intensidad moderada a vigorosa según participantes.
28	BARRIO ALTAMIRA/ CIUDADELA EL RECREO	MARTES 28 DE JULIO 17:30 - 18:30 / 18:45 - 19:45 PM	AEROBICO BASICO Y TONO CON BASTON	Mejorar la resistencia muscular, coordinacion y memoria	INICIAL: movilidad articular CENTRAL: Elevacion de talon, rodilla, caminata frontal, lateral, pasos en v y mambos FINAL: estiramiento y vuelta a la calma	equipo de sonido y propio cuerpo	Comandos directos y descubrimiento guiado.	Intensidad moderada a vigorosa según participantes.
29	JUEVES 30 DE JULIO 7:00 - 8:00 AM	MIERCOLES 29 DE JULIO 7:00 - 8:00 AM/ 19:00 - 20:00 PM	AEROBICO BASICO	Mejorar la resistencia cardio vascular, coordinacion y memoria	INICIAL: movilidad articular CENTRAL: Elevacion de talon, rodilla, caminata frontal, lateral, pasos en v y mambos FINAL: estiramiento y vuelta a la calma	equipo de sonido y propio cuerpo	Comandos directos y descubrimiento guiado.	Intensidad moderada a vigorosa según participantes.
30	ESTADIO MUNICIPAL	JUEVES 30 DE JULIO 7:00 - 8:00 AM	AEROBICO BASICO	Mejorar la resistencia cardio vascular, coordinacion y memoria	INICIAL: movilidad articular CENTRAL: Elevacion de talon, rodilla, caminata frontal, lateral, pasos en v y mambos FINAL: estiramiento y vuelta a la calma	equipo de sonido y propio cuerpo	Comandos directos y descubrimiento guiado.	Intensidad moderada a vigorosa según participantes.
	CONJUNTO ABIERTO VILLA MARIANA	JUEVES 30 DE JULIO 18:30 - 19:30 PM	CIRCUITO FUNCIONAL	Mejorar fuerza, resistencia y agilidad mediante ejercicios combinados	INICIAL: Calentamiento general sin impacto. CENTRAL: circuito por estaciones (jumping jakcs, sentadilla, abdominales, biceps, triceps) FINAL: Estiramiento y vuelta a la calma.	Equipo de sonido, colchoneta, pasas o botellas con arena, bandas o baston, cuerdas	Comandos directos trabajo por estaciones y tiempos	Intensidad moderada a vigorosa según participantes.
31	PARQUE DE LA ESPERANZA / HACIENDA LA QUINTA 2	VIERNES 31 DE JULIO 6:30 - 7:30 / 18:30 - 19:30 PM	AEROBICO BASICO Y TONO CON BASTON	Mejorar la resistencia muscular, coordinacion y memoria	INICIAL: movilidad articular CENTRAL: Elevacion de talon, rodilla, caminata frontal, lateral, pasos en v y mambos FINAL: estiramiento y vuelta a la calma	equipo de sonido y propio cuerpo	Comandos directos y descubrimiento guiado.	Intensidad moderada a vigorosa según participantes.

OBSERVACIONES: EN CASO DE ALGUN SUCESO QUE NO PERMITA DESARROLLAR LA PLANEACION DE LA CLASE, EJEMPLO (LLUVIA, NO HABER LUZ, NO HABER SONIDO. CAMBIO DE ESCENARIO U OTROS; SE HARA UNA SEGUNDA OPCION COMO CAMBIO PARA LA CLASE A ULTIMA HORA, DEPENDIENDO DE LA SITUACION.

FIRMA DEL FORMADOR: Oscar

REVISADO O REVISADO POR COORDINADOR O PROMOTOR:


OSCAR CASTRO PEREZ

* 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: Oscar Armando Zambrano Vobo. SUPERVISOR: [Firma]

* 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

[illegible]

[illegible]

[illegible]

		REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA																																			
PROYECTO:		ZIPAQUIRA CREER PROTEGER Y AVANZAR, ZIPACTIVATE														CIPLINA O SUBPROYECTO				ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA																	
MES:		JULIO				HORARIO				18:30 - 19:30				CATEGORÍA				NA				CICLO VITAL:				GENERAL											
FORMADOR:		OSCAR ARMANDO ZAMBRANO														ESCENAR				GIMNASIO DEL CONJUNTO										COMUNA/BARRIO:				ALGARRA III HACIENDA LA QUINTA 1			
No.		NOMBRES Y APELLIDOS							OBSERVACIONES							OBSERVACIONES							OBSERVACIONES							OBSERVACIONES							
									OBSERVACIONES							OBSERVACIONES							OBSERVACIONES							OBSERVACIONES							
		6							13							20							27														
1		CLAUDIA AMAYA							A							F							A							F							
2		DEYANIRA GUETTE V							A							F							A							F							
3		CLAUDIA TELLEZ							A							E							A							E							
4		DORA DIAZ							A							S							A							S							
5		MARTHA ACOSTA							A							T							A							T							
6		ZARIK							A							I							A							I							
7		LUISA HERNANDEZ							A							V							A							V							
8		CLAUDIA CAÑAS A.							A							O							A							O							
9		DORA CONTRERAS							A														A														
10		EMILCE MUÑOZ S.							A														A														
11		ANA GUACANEME							A														A														
12		FANNY NOVA							A														A														
13		DENIS MENDEZ							A														A														
14		MARTHA LUCIA DIAZ							A														A														
15		MILENA CASTRO							A														A														
16		AMPARO DIMATE							A														A														
17																							A														
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: Oscar Armando Zambrano														Vobo. SUPERVISOR: 																					

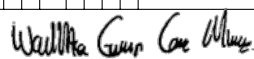
		REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA																																									
PROYECTO:		ZIPAQUIRA CREER PROTEGER Y AVANZAR, ZIPACTIVATE														CIPLINA O SUBPROYEC				ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA																							
MES:		JULIO				HORARIO				18:30 - 19:30				CATEGORÍA				NA				CICLO VITAL:				GENERAL																	
FORMADOR:		OSCAR ARMANDO ZAMBRANO														ESCENAR				SALON DE ESPEJOS				COMUNA/BARRIO:				HACIENDA LA QUINTA 2															
No.		NOMBRES Y APELLIDOS							OBSERVACIONES							OBSERVACIONES							OBSERVACIONES							OBSERVACIONES													
		L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D							
1						3							10								17							24							31								
2					F							F								A							A							A									
3					F							F								P							P							P									
4					F							F								O							O							O									
5					F							A								Y							Y							Y									
6					F							A								O							O							O									
7					A							A																															
8					A							A																															
9					F							A								E							E							E									
10					F							F								N M							N M							N M									
11					F							F								T A							T A							T A									
12					F							F								R R							R R							R R									
13					F							F								E T							E T							E T									
14																				N I							N I							N I									
15																				A R							A R							A R									
16																				M E							M E							M E									
17																				I S							I S							I S									
18																				E							E							E									
19																				N E							N E							N E									
20																				T S							T S							T S									
21																				O T							O T							O T									
22																				A							A							A									
23																				C D							C D							C D									
24																				A I							A I							A I									
25																				R O							R O							R O									
26																				R							R							R									
27																				E							E							E									
28																				R							R							R									
29																				A							A							A									
30																																											
Convenciones diligenciamiento de asistencia		Día no trabajado							- Falla							F							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:														Oscar Armando Zambrano														Vobo. SUPERVISOR:													

		REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA																																		
PROYECTO:		ZIPAQUIRA CREER PROTEGER Y AVANZAR, ZIPACTIVATE										CIPLINA O SUBPROYEC					ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA																			
MES:		JULIO					HORARIO					7:30 - 8:30 AM					CATEGORÍA					NA					CICLO VITAL:					GENERAL				
FORMADOR:		OSCAR ARMANDO ZAMBRANO										ESCENAR					CONCHA ACUSTICA					COMUNA/BARRIO:					POTOSI									
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		L	M	M	J	V	S	D		L	M	M	J	V	S	D		L	M	M	J	V	S	D				
1	DORA CONTRERAS					4							11							18							25									
2	EMILCE MUÑOZ S.					A						F							A							C										
3	ANA GUACANEME					A						F							A							O										
4	FANNY NOVA					A						F							A							N										
5	DENIS MENDEZ					A						F							A							C										
6	MARTHA LUCIA DIAZ					A						A							A							U										
7	MILENA CASTRO					A						A							A							R										
8	AMPARO DIMATE					A						A							A							S										
9	BLANCA RODRIGUEZ					A						A							A							O										
10	MARIA CRISTINA VARGAS					A						A							A																	
11	ERIKA LOPEZ VARGAS					A						A							A							M										
12	AMELIA AREVALO					A						A							A							P										
13	MARIA INES RODRIGUEZ					A						A							A							A										
14	MARIA C. GOMEZ					A						A							A							L										
15	FRANCY ANGARITA					A						A							A																	
16	LUZ ANGELA DIAZ					A						A							A							D										
17	MARIA ELENA BELTRAN					F						A							A							E										
18	MARIA MALDONADO					F						A							A																	
19	GLORIA MONTAÑO					F						A							A							A										
20	DORIAN RODRIGUEZ					F						A							A							E										
21	DANA DIAZ					F						F							A							R										
22	ANIYI GUAJE					F						F							A							O										
23	MARIA CECILIA OLAYA					F						F							A							D										
24	GLADIS PINZON					F						F							A							A										
25	MARTHA ARIAS					F						F							A							N										
26	PIEDAD HELENA ROA					F						F							A							C										
27	MARIA GLADIS PINZON A.					F						F							A							E										
28	GLORIA AMPARO ZABALA					F						F							A																	
29	CLAUDIA RIVERA					F						F							A																	
30	CARMEN MALDONADO					F						F							F																	

Convenciones diligenciamiento de asistencia

Día no trabajado
 - Falla F
 Asistencia A
 Retirado R
 Permiso P

FIRMA FORMADOR: Oscar Armando Zambrano

Vobo. SUPERVISOR: 

		REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA																																																																					
PROYECTO:		ZIPAQUIRA CREER PROTEGER Y AVANZAR, ZIPACTIVATE										CIPLINA O SUBPROYEC					ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA																																																						
MES:		JULIO					HORARIO					17:30 - 18:30					CATEGORÍA					NA					CICLO VITAL:					GENERAL																																							
FORMADOR:		OSCAR ARMANDO ZAMBRANO										ESCENAR					POLIDEPORTIVO										COMUNA/BARRIO:					ALTAMIRA																																							
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													
									7							14							21							28																																									
1		LEIDY LILIANA BERMUDEZ MUÑOZ							A														A														A																																		
2		ARAMINTA GARNICA ACHURY							P														A														A																																		
3		MARIA PINZON							L														A														A																																		
4		ESTRELLA POVEDA							A														A														A																																		
5		MARIA ANTONIA RAMIREZ							Z														A														A																																		
6		TERESA CARREÑO							A														A														A																																		
7		MARIA EUGENIA RIVERA							D														A														A																																		
8		ASHELY MURCIA PACHON							A														A														A																																		
9		MARIA CRISTINA CUBILLOS																					A														A																																		
10		MARINA SALAZAR							P														A														A																																		
11		AMALIA MARTINEZ							O														A														A																																		
12		MARIA CRISTINA CUBILLOS							R														A														A																																		
13		WISON SANTANA																					A														A																																		
14		ANDREA MORENO							P														A														A																																		
15		EMILCE CHAPARRO							A														A														A																																		
16		GLORIA CHAPARRO							R														A														A																																		
17		ELSA YANETH CHAPARRO							T														A														A																																		
18		LILIA GIL GARCIA							I														A														A																																		
19		CAMILA TEATINO CASTRO							D														A														F																																		
20		DIVA M MALDONADO							O														A														A																																		
21		BEATRIZ BUSTOS																					A														A																																		
22		ROSA TULIA JIMENEZ							M														A														A																																		
23		JANETH PRIETO							U														F														A														F																				
24		NENCY BENAVIDES							N														F														A														F																				
25		YOLANDA MENDEZ							D														F														A														F																				
26		CRISTINA HERNANDEZ M.							I														F														A														F																				
27									A																																																														
28									L																																																														
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:															Oscar Armando Zambrano															Vobo. SUPERVISOR:																																									
																																																																							

[illegible]

[illegible]

[illegible]

INSTITUCIÓN MUNICIPAL SANTA ROSA DE LIMA GOBIERNO REGIONAL REGISTRO FOTOGRÁFICO MENSUAL (ANEXO PARA INFORME)																								
Mes:	01 AL 31 DE JULIO 2026			Nombre Formador o Contratista:		OSCAR ARMANDO ZAMBRANO		Disciplina deportiva o cultural; o subproyecto actividad física (Si no aplica colocar N.A.):		ACTIVIDAD FISICA ZIPACTIVATE														
SEMANA 1 - 2	DÍA:	1/07/2026			DÍA:	2/07/2026			DÍA:	3/07/2026			DÍA:	4/07/2026			DÍA:	5/07/2026			DÍA:	6/07/2026		
	Actividad	PARQUE DE LA ARENA/BARRIO PRIMERO DE MAYO			Actividad	ESTADIO MUNICIPAL/ VILLA MARIANA			Actividad	PAQUE DE LA ESPERANZA/ HACIENDA LA STA 2			Actividad	BARRIO POTOSI			Actividad	APOYO CLAUSURA MUNDIALITO 2026			Actividad	PARQUE DE LA ARENA/ HACIENDA LA QUINTA 1		
SEMANA 1 - 2	DÍA:	7/07/2026			DÍA:	8/07/2026			DÍA:	9/07/2026			DÍA:	10/07/2026			DÍA:	11/07/2026			DÍA:	12/07/2026		
	Actividad	ALTAMIRA/ CIUDELA EL RECREO			Actividad	PARQUE DE LA ARENA/BARRIO PRIMERO DE MAYO			Actividad	ESTADIO MUNICIPAL/ VILLA MARIANA			Actividad	PAQUE DE LA ESPERANZA/ REUNION/CAL. CARRERA/HACIENDA LA			Actividad	BARRIO POTOSI			Actividad	CICLOVIA		
SEMANA 2 - 3	DÍA:	13/07/2026			DÍA:	14/07/2026			DÍA:	15/07/2026			DÍA:	16/07/2026			DÍA:	17/07/2026			DÍA:	18/07/2026		
	Actividad	PARQUE DE LA ARENA / HACIENDA LA QUINTA 1			Actividad	ALTAMIRA/ CIUDELA EL RECREO			Actividad	PARQUE DE LA ARENA/REUNION GERENTE/PRIMERO DE MAYO			Actividad	ESTADIO MUNICIPAL/REUNION COORDINACION/ VILLA MARIANA			Actividad	PAQUE DE LA ESPERANZA/ HACIENDA LA STA 2			Actividad	BARRIO POTOSI		
SEMANA 3 - 4	DÍA:	19/07/2026			DÍA:	20/07/2026			DÍA:	21/07/2026			DÍA:	22/07/2026			DÍA:	23/07/2026			DÍA:	24/07/2026		
	Actividad	CICLOVIA			Actividad	PARQUE DE LA ARENA / HACIENDA LA QUINTA 1			Actividad	ALTAMIRA/ CIUDELA EL RECREO			Actividad	PARQUE DE LA ARENA/BARRIO PRIMERO DE MAYO/REUNION			Actividad	ESTADIO MUNICIPAL/ VILLA MARIANA			Actividad	PAQUE DE LA ESPERANZA/ APOYO ENTRENAMIENTO ESTADIO		
SEMANA 4	DÍA:	25/07/2026			DÍA:	26/07/2026			DÍA:	27/07/2026			DÍA:	28/07/2026			DÍA:	29/07/2026			DÍA:	30/07/2026		
	Actividad	BARRIO POTOSI/ CONCURSO DE COREOGRAFIAS			Actividad	CICLOVIA			Actividad	PARQUE DE LA ARENA / HACIENDA LA QUINTA 1			Actividad	ALTAMIRA/ CIUDELA EL RECREO			Actividad	PARQUE DE LA ARENA/BARRIO PRIMERO DE MAYO			Actividad	ESTADIO MUNICIPAL/ VILLA MARIANA		
SEMANA	DÍA:	31/07/2026			DÍA:				DÍA:				DÍA:				DÍA:				DÍA:			
	Actividad	PAQUE DE LA ESPERANZA/ REUNION VIRTUAL/ APOYO ENTRENTO, CARRERA MARTIRES			Actividad				Actividad				Actividad				Actividad				Actividad			

Nombre del profesor/formador/instructor:

OSCAR ARMANDO ZAMBRANO

Mes:

JULIO

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)								
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	Deptal.			Nacional			Internal.		
																								Oro	Plata	Bronce	Oro	Plata	Bronce	Oro	Plata	Bronce
ACTIVIDAD FISICA	Convencional	Primero de Mayo	2	0	1										10	1						12	salon comunal									
ACTIVIDAD FISICA	Convencional	Villa Marina	4	0			4	5							11							20	Parqueadero comunal									
ACTIVIDAD FISICA	Convencional	Algarra II	4	0											25			5				30	Parque de la esperanza									
ACTIVIDAD FISICA	Convencional	Parcelación Santa Isabel	0	2			2								6	1						9	Ciudadela El Recreo (Polideportivo)									
ACTIVIDAD FISICA	Seleccione	Potosi	2	0											30							30	Concha Acustica									
ACTIVIDAD FISICA	Seleccione	Algarra III	4	0					1						15							16	conjunto Hacienda la quinta 1									
ACTIVIDAD FISICA	Seleccione	San Juanito II Sector Altamira	2	0			4								17			5				26	polideportivo									
ACTIVIDAD FISICA	Seleccione	Rincón de Barandillas	5	0											32	2						34	Parque de la arena									
ACTIVIDAD FISICA	Seleccione	Algarra III	4	0											5							5	conjunto Hacienda la quinta 2									
ACTIVIDAD FISICA	Seleccione	Estadio Municipal	3	0											32							32	Estadio Municipal									
					1	0	10	5	1	0	0	0	0	0	183	4	0	10	0	0	0	0	214									

TOTAL COBERTURA

214

REPORTE DE NOVEDADES			
INSTITUCIÓN EDUCATIVA MUNICIPAL	NUEVOS INSCRITOS EN EL MES	BENEFICIARIOS RETIRADOS EN ESTE MES	MOTIVO DE RETIRO
	16 USUARIAS EN BARRIO ALTAMIRA	INASISTENCIAS FRECUENTES EN CONJUNTO HACIENDA LA QUINTA 2	
	10 USUARIAS NUEVAS EN CONJUNTO HACIENDA LA QUINTA 1	INASISTENCIAS POR FACTOR CLIMATICO LLUVIAS FRECUENTES EN CONJUNTO VILLA MARIANA	
		INASISTENCIAS FRECUENTES Y FACTOR CLIMATICO LLUVIAS EN BARRIO CIUDADELA EL RECREO	
		LOS DIAS VIERNES SE ESTA APOYANDO EN LOS ENTRENAMIENTO DE USUARIOS PARA LA CARRERA DE MARTIRES ZIPAQUIREÑOS	