

Nombre del asesor/formador/ instructor:	Angi Viviana Pulido Farías	Mes:	AGOSTO- SEPTIEMBRE	Señale con una X según corresponda:	Cultura: _____ Deportes _____ Actividad Física: <u> X </u>
---	----------------------------	------	-----------------------	--	--

			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		Intern al.	
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+	Centralizado	Desconcentración	NOMBRE EVENTO - LUGAR	Oro	Plata	Bronce	Oro	Plata	Bronce	Oro	Plata	Bronce		
A - AEROBICO	Convencional	Barandillas	2	0	0	0	0	0	1	0	0	2	0	0	10	2	0	2	0	0	0	20									
A - AEROBICO	Convencional	Firenze	1	0	0	0	3	1	0	0	0	0	0	0	10	0	0	2	0	0	0	16									
A - AEROBICO	Convencional	portachuelo	1	0	0	0	2	1	4	0	0	1	0	0	8	0	0	0	0	0	0	16									
A - AEROBICO	Convencional	La casa de la mujer	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	8	0	0	1	0	0	0	10									
A - AEROBICO	Convencional	San Gabriel	2	0	0	0	2	0	1	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	7									
A - AEROBICO	Convencional	Villa María Casas Rojas	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0	0	2	1	0	0	9									
A - AEROBICO	Convencional	Villa María Alborada real 2	4	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	4	0	0	0	0	0	0	7									
					0		7	2	6	0	0	7	0	0	47	0	0	7	1	0	0	81									

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

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:
 MES: 18-SEP-24
 FORMADOR:
 MUEVE POR TU BIENESTAR
 HORARIO: MONS 7:PM-8:00PM
 VIVIANA PULIDO
 LINA O SUBPROY:
 IA (SI No Aplica col)
 ESCENARIO: SALA SOCIAL
 ACTIVIDAD FÍSICA
 CICLO VITAL: Adulto
 COMUNA/BARRIO: Fina

No.		NOMBRES Y APELLIDOS		L		M		J		V		S		D		FIRMA		L		M		J		V		S		D		FIRMA		L		M		J		V		S		D		FIRMA		L		M		J		V		S		D		FIRMA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
1		Antonela	Trina	A												Antonela			A											Antonela																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							</

Convenciones diligenciamiento de asistencia
 Día no trabajado
 Asistencia
 Faltas
 Retirado
 Permiso

* La asistencia debe tener un soporte fotográfico diario el cual se plasmará en el formato "Registro fotográfico mensual" dispuesto para el FORMADOR:
 Vobo. SUPERVISOR:

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO: MUEVETE POR TU BIENESTAR LINA O SUBPROY: ACTIVIDAD FÍSICA
 MES: 18 Sep - 19 Oct. HORARIO: Miércoles 7:30 PM a 8:30 PM IA (Si No Aplica col):
 FORMADOR: VIVIANA PULIDO ESCENARIO: Pórtico deportivo COMUNA/BARRIO: Adultos San Bepel

Registro de asistencia y firmas																																		
No.	NOMBRES Y APELLIDOS	L M M J V S D							FIRMA	L M M J V S D							FIRMA	L M M J V S D							FIRMA	L M M J V S D							FIRMA	
		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	Carimen Osorio		A						Carimen		A						Carimen		A						Carimen		A						Carimen	
2	Sara Pizarro		A						Sara Pizarro		A						Sara Pizarro		A						Sara Pizarro		A						Sara Pizarro	
3	Rocio Murcia		A						Rocio		A						Rocio		A						Rocio		A						Rocio	
4	William Ramirez		A						William		A						William		A						William		A						William	
5	Andrea Lopez		A						Andrea Lopez		A						Andrea Lopez		A						Andrea Lopez		A						Andrea Lopez	
6	Liliana Riquelme		A						Liliana		A						Liliana		A						Liliana		A						Liliana	
7	Mariana Cortez		A						Mariana		A						Mariana		A						Mariana		A						Mariana	
8	Sebastian Pizarro		A						Sebastian		A						Sebastian		A						Sebastian		A						Sebastian	
9	Tejerson Pizarro		A						Tejerson		A						Tejerson		A						Tejerson		A						Tejerson	
10	Fredy Guzman																																	
11																																		
12																																		
13																																		
14																																		
15																																		
16																																		
17																																		
18																																		
19																																		
20																																		
21																																		
22																																		
23																																		
24																																		
25																																		
26																																		
27																																		
28																																		
29																																		
30																																		

Convenções diligenciamento de asistencia: Dia no trabajado, Faltas, Retirado, Permiso.

* La asistencia debe tener un soporte fotográfico diario el cual se plasmará en el formato "Registro fotográfico mensual" dispuesto para el Vobo. SUPERVISOR:

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO: **MUEVETE POR TU BIENESTAR** LÍNEA O SUBPROY: **SALES COMUNAL** ACTIVIDAD FÍSICA: **Arde Ho**
 MES: **18 Sep - 19 Oct** HORARIO: **6:30pm - 7:30pm** CICLO VITAL: **Pre-Kichilo**
 FORMADOR: **VIVIANA PULIDO** ESCENARIO: **SALES COMUNAL** COMUNA/BARRIO: **Pre-Kichilo**

No.		NOMBRES Y APELLIDOS		Registro de asistencia y firmas													Registro de asistencia y firmas													Registro de asistencia y firmas													Registro de asistencia y firmas																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
				FIRMA							FIRMA							FIRMA							FIRMA							FIRMA							FIRMA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		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	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
1	Clara Pacheco					A			Clara							A							Clara							A						Clara																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																

Con convenciones diligenciamiento de asistencia
 Día no trabajado - Falla
 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 el
 IA FORMADOR: _____ Vobo. SUPERVISOR: _____

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:		MUEVE POR TU BIENESTAR										LINA O SUBPROY:										ACTIVIDAD FÍSICA											
MES:		OCT / 2021										HORARIO: 7:00 AM - 8:00 PM										CICLO VITAL: Adultos											
FORMADOR:		VIVIANA PULIDO										IA (SI No Aplica col):										COMUNA/BARRIO: Barro Colorado											
		Escenario: Polideportivo										Registro de asistencia y firmas																					
No.	NOMBRES Y APELLIDOS	L	M	M	J	V	S	D	FIRMA	L	M	M	J	V	S	D	FIRMA	L	M	M	J	V	S	D	FIRMA	L	M	M	J	V	S	D	FIRMA
1	Miriam Lopez	A							Miriam Lopez	A							Miriam Lopez	A															
2	Ingrid Castell	A							Ingrid G.	A							Ingrid G.	A															
3	Isabella A.	A							Isabella	A							Isabella	A															
4	Edaly Otero	A							Edaly	A							Edaly	A															
5	Esperanza M.	A							Esperanza	A							Esperanza	A															
6	Luz Evelyn	A							Luz E.	A							Luz E.	A															
7	Luz Maria	A							Luz Maria	A							Luz Maria	A															
8	Luz Amparo	A							Amparo	A							Amparo	A															
9	Martha Castro	A							Martha	A							Martha	A															
10	Olivia Martinez	A							Olivia	A							Olivia	A															
11	Rosa Vargas	A							Rosa	A							Rosa	A															
12	Stella Ramirez	A							Stella	A							Stella	A															
13	Mery Pachon	A							Mery	A							Mery	A															
14	Rolando Jimenez	A							Rolando	A							Rolando	A															
15	Araceli Pizarro	A							Araceli	A							Araceli	A															
16	Rita Hernandez	A							Rita	A							Rita	A															
17	Rebeca Henky	A							Rebeca	A							Rebeca	A															
18	Sara Lopez	A							Sara	A							Sara	A															
19	Valentina J.	A							Valentina	A							Valentina	A															
20	Lorena A.S.	A							Lorena	A							Lorena	A															
21																																	
22																																	
23																																	
24																																	
25																																	
26																																	
27																																	
28																																	
29																																	
30																																	

Convenciones diligenciamiento de asistencia

Día no trabajado - Falla

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 el

IA FORMADOR: _____ Vobo. SUPERVISOR: _____

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO: MUEVETE POR TU BIENESTAR
 MES: 25 Sep - 19 Oct
 FORMADOR: VIVIANA PULIDO
 HORARIO: 7:00pm - 8:30pm
 LÍNEA O SUBPROY: A (SI NO APLICA COL)
 ESCENARIO: Salón social
 ACTIVIDAD FÍSICA:
 CICLO VITAL:
 COMUNA/BARRIO:

No		NOMBRES Y APELLIDOS							Registro de asistencia y firmas							Registro de asistencia y firmas							Registro de asistencia y firmas										
		L	M	M	J	V	S	D	FIRMA	L	M	M	J	V	S	D	FIRMA	L	M	M	J	V	S	D	FIRMA	L	M	M	J	V	S	D	FIRMA
1																																	
2																																	
3																																	
4																																	
5																																	
6																																	
7																																	
8																																	
9																																	
10																																	
11																																	
12																																	
13																																	
14																																	
15																																	
16																																	
17																																	
18																																	
19																																	
20																																	
21																																	
22																																	
23																																	
24																																	
25																																	
26																																	
27																																	
28																																	
29																																	
30																																	

Convenciones diligenciamiento de asistencia
 Día no trabajado - Falla
 Asistencia Retirado Permiso

* La asistencia debe tener un soporte fotográfico diario el cual se plasmará en el formato "Registro fotográfico mensual" dispuesto para el
 AA FORMADOR: _____ Vobo. SUPERVISOR: _____

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:	MUEVETE POR TU BIENESTAR		LINA O SUBPROY:	ACTIVIDAD FÍSICA
MES:	19 SEP - 18 OCT	HORARIO: 9:00am / 10:00am	IA (Si No Aplica col)	CICLO VITAL: Adulto
FORMADOR:	VIVIANA PULIDO	ESCENARIO: Polígono 10190	COMUNA/BARRIO: Villa Pineda	

No.		NOMBRES Y APELLIDOS							FIRMA							FIRMA							FIRMA							FIRMA							FIRMA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		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	Paola Neme						A		Paola Neme																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									

Conveniones 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 el

IA FORMADOR:

Vobo. SUPERVISOR:

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:		MUEVETE POR TU BIENESTAR		LINA O SUBPROY:		ACTIVIDAD FÍSICA:	
MES: 14 Sep - 18 Oct		HORARIO: 8:30am - 4:30pm		IA (Si No Aplica col):		CICLO VITAL: Adulto	
FORMADOR: VIVIANA PULIDO		VIVIANA PULIDO		ESCENARIO: Salón Comunal		COMUNA/BARRIO: Rosal de la mujer	

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	Registro de asistencia y firmas							FIRMA	
		L	M	M	J	V	S	D		
1	Mirella Cortés					A				
2	Astid Quevedo					A				
3	Marilín Mora					A				
4	Francy Guzmán					A				
5	Jenny Franco					A				
6	Martha Kende					A				
7	Valeria Noriega					A				
8	Lorena Tovar					A				
9	Rosa Meléndez					A				
##	Vanessa Rojas									
11	Lorena Gil									
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										

Conveniones diligenciamiento de asistencia	Día no trabajado - Asistencia	Falla Retirado	Permiso
--	-------------------------------	----------------	---------

* La asistencia debe tener un soporte fotográfico diario el cual se plasmará en el formato "Registro fotográfico mensual" dispuesto para el

IA FORMADOR: _____ Vobo. SUPERVISOR: _____

REGISTRO FOTOGRÁFICO MENSUAL
(ANEXO PARA INFORME NO. 4)

Mes:	19 DE AGOSTO AL 18 DE SEPTIEMBRE 2023		Nombre Formador o Contratista:	Angi viviana Pulido Farias		Disciplina deportiva o cultural; o subproyecto actividad física (Si no aplica colocar N.A.):		MUEVETE POR TU BIENESTAR						
	DÍA:	LUNES 18 DE SEPTIEMBRE	DÍA:	MARTES 19 DE SEPTIEMBRE	DÍA:	MIÉRCOLES 20 DE SEPTIEMBRE	DÍA:	JUEVES 21 DE SEPTIEMBRE	DÍA:	VIERNES 22 DE SEPTIEMBRE	DÍA:	SABADO 23 DE SEPTIEMBRE	DÍA:	DOMINGO 24 DE SEPTIEMBRE
	Activi dad	RUMBA SALON DE LA MINA DE SAL DE 10:00AM A 11:00AM	Activi dad	CLASE ZUMBA EN FIRENZE DE 7:00PM A 8:00PM	Activi dad	CLASE DE ZUMBA EN SAN GABRIEL DE 7:30PM A 8:30PM	Activi dad	CLASE DE ZUMBA EN BARANDILLAS DE 7:00AM A 8:00AM - ASISTENCIA A LAS 10:00AM AL EVENTO A LA INAGURACION DEL CENTRO CULTURAL Y CLASE DE ZUMBA EN PORTACHUELO A LAS	Activi dad	CLASE DE ZUMBA DE 8:30AM A 9:30AM EN LA CASA DE LA MUJER Y EN TOSCANA DE 7:00PM A 8:00PM	Activi dad	CLASE DE ZUMBA EN VILLA MARIA DE 9:00AM A 10:00AM	Activi dad	CICLO VIA TARIMA CLASE DE RUMBA DE 9:00AM A 11:00AM Y CICLO VIA DE 11:00AM A 1:00PM
SEMANA 1														

	DÍA:	LUNES 25 DE SEPTIEMBRE	DÍA:	MARTES 26 DE SEPTIEMBRE	DÍA:	MIÉRCOLES 27 DE SEPTIEMBRE	DÍA:	JUEVES 28 DE SEPTIEMBRE	DÍA:	VIERNES 29 DE SEPTIEMBRE	DÍA:	SABADO 30 DE SEPTIEMBRE	DIA	DOMINGO 01 DE OCTUBRE
	Activi dad	X	Activi dad	CLASE ZUMBA EN FIRENZE DE 7:00PM A 8:00PM Y APOYO A EVENTO CLASE DE RUMBA KIDS EN LA ALCALDIA DE 10:AM A 11:00AM	Activida d	CLASE DE ZUMBA EN SAN GABRIEL DE 7:30PM A 8:30PM	Actividad	CLASE DE ZUMBA EN BARANDILLAS DE 7:00AM A 8:00AM- EVENTO MUEVERE POR TU BARRIO EN EL SECTOR DE ALTAMIRA DE 6:00PM A 7:00PM	Actividad	CLASE DE ZUMBA DE 8:30AM A 9:30AM EN LA CASA DE LA MUJER Y EN TOSCANA DE 7:00PM A 8:00PM	Activida d	CLASE DE ZUMBA EN VILLA MARIA DE 9:000AM A 10:00AM	Activi dad	APOYO DE ACTIVIDAD CICLO PASEO- VEREDA SAN JORGE DE 7:00AM A 12:00PM
SEMANA 2	X													

SEMANA 3	DÍA:	LUNES 02 DE OCTUBRE	DÍA:	MARTES 03 DE OCTUBRE	DÍA:	MIÉRCOLES 04 DE OCTUBRE	DÍA:	JUEVES 05 DE OCTUBRE	DÍA:		DIA	SABADO 07 DE OCTUBRE	DIA	DOMINGO 08 DE OCTUBRE
	Activi dad		Activi dad	CLASE ZUMBA EN FIRENZE DE 7:00PM A 8:00PM	Activida d	CLASE DE ZUMBA SAN GABRIEL DE 7:30PM A 8:30PM	Actividad	CLASE DE ZUMBA EN BARANDILLAS DE 7:00AM A 8:00AM Y CLASE EN PORTACHUELO DE 6:30PM 7:30PM	Actividad	CLASE DE ZUMBA DE 8:30AM A 9:30AM EN LA CASA DE LA MUJER Y EN TOSCANA DE 7:00PM A 8:00PM	Activida d	CLASE DE ZUMBA EN VILLA MARIA DE 9:000AM A 10:00AM	Activi dad	X
	X						DESCANSO							

SEMANA 4	DÍA:	LUNES 09 DE OCTUBRE	DÍA:	MARTES 10 DE OCTUBRE	DÍA:	MIÉRCOLES 11 DE OCTUBRE	DÍA:	JUEVES 12 DE OCTUBRE	DÍA:	VIERNES 13 DE OCTUBRE	DIA	SABADO 14 DE OCTUBRE	DIA	DOMINGO 15 DE OCTUBRE
	Activi dad	X	Activi dad	CLASE ZUMBA EN BARANDILLAS DE 7:00AM A 8:00AM Y EN FIRENZE DE 7:00PM A 8:00PM	Activida d	CLASE DE ZUMBA SAN GABRIEL DE 6:30PM A 7:30PM	Actividad	CLASE EN PORTACHUELO DE 6:30PM 7:30PM	Actividad	ASISTENCIA AL PRIMER INTERNACIONAL DE CIENCIAS Y DEPORTE 8:00AM A 4:00PM Y CLASE DE ZUMBA DE 7:00PM A 8:00PM EN VILLA MARIA	Activida d	ASISTENCIA AL PRIMER INTERNACIONAL DE CIENCIAS Y DEPORTE DE 8:00AM A 2:00PM	Activi dad	TARIMA DE 9:00AM A 11:00AM Y CICLO YIA DE 11:00AM A 1:00PM
	X													

DÍA:	LUNES 16 DE OCTUBRE	DÍA:	MARTES 17 DE OCTUBRE	DÍA:	MIÉRCOLES 18 DE OCTUBRE
Actividad	2	Actividad	CLASE DE ZUMBA EN BARANDILLAS DE 7:00AM A 8:00AM- A LAS 11:00AM REUNION EN EL INSTITUTO DE 11:00AM A 12:30PM Y CLASE DE ZUMBA EN FIRENZE DE 7:00PM A 8:00PM	Actividad	CLASE DE 7:30PM A 8:30PM SAN GABRIEL
FESTIVO		 			

 Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá			PLANEACION SEMANAL DE ACTIVIDAD FISICA EN LAS IEM Y JAC					
PROYECTO: ZIPAQUIRA CIUDAD DE LOS SERVICIOS Y LAS OPORTUNIDADES				PROGRAMA: MUEVETE POR TU BIENESTAR			DISCIPLINA O SUBPROYECTO: ACTIVIDADF FISICA	
FECHA- NOVIEMBRE				DOCENTE: ANGI VIVIANA PULIDO FARIAS			MES: SEPTIEMBRE-OCTUBRE	
OBJETIVO GENERAL: Concer y valorar su cuerpo, para que por medio de este se logre un disfrute de sus posibilidades motrices, para los tipos de poblacion y diferentes comunidades del Municipio, a travez del proyecto muevete por tu bienestar.						OBJETIVO ESPECIFICO: Implementar la planificacion de las sesiones para la actividad fisica,		
N°SESION	PUNTO	DIA Y HORA	MODALIDAD	OBJETIVO DE LA SESION	ACTIVIDADES POR FACES INICIAL CENTRAL Y FINAL	RECURSOS	ESTRATEGIA METODOLOGICA	VOLUMEN
1234	CLASE DE ZUMBA EN FIRENZE	MARTES DE 7:00PM A 8:00PM	RUMBA	MEJORAR LAS CAPACIDAD DE COODINACION A TRAVES DE SESIONES RITMICAS.	MOBILIDAD ARTICULAR: se realiza de manera cefalo caudal, con una serie de ejercicios por un tiempo de 10 segundos por cada uno. Fase central: se ejecuta una serie de ejercicios encaminadas al objetivo. Final: estiramiento: estiramientos activos, con una serie de ejercicios por un tiempo de 10 segundos por cada uno.	sonido, espacio libre para la actividad y el propio cuerpo.	estructuras corporales simples	resistencia aerobica
1	CLASE DE ZUMBA EN SAN GABIREL	MIERCOLES DE 7:30PM A 8:30PM	RUMBA	MEJORAR LA RESISTENCIA Y LA MOTRICIDAD GRUESA, MEDIANTE UNA SERIE DE EJERCICIOS.		sonido, espacio libre para la actividad y el propio cuerpo	estructuras corporales simples	resistencia aerobica x 30 minutos

2	CLASE DE ZUMBA EN BARANDILLAS	JUEVES DE 7:00AM A 8:00AM	RUMBA	MEJORAR LA RESISTENCIA Y LA MOTRICIDAD GRUESA, MEDIANTE UNA SERIE DE EJERCICIOS.	MOBILIDAD ARTICULAR: se realiza de manera cefalo caudal, con una serie de ejercicios. Fase central: se reaizaron diuferentes tipos de ejercicio como lo fueron aerobicos basicos y para avanzados, clase de combat y cierre con diferentes tipos de ritmos. Final: estiramiento: estiramientos activos, con una serie de ejercicios por un tiempo.	sonido, espacio libre para la actividad y el propio cuerpo.	estructuras corporales simples	resistencia aerobica x 30 minutos
3	CLASE DE ZUMBA PORTACHUELO	JUEVES DE 6:30PM A 7:30PM	RUMBA	BRINDAR ESPACIOS PARA LA PRACTICA DE ACTIVIDAD FISICA, MEDIANTE UNA GE}RAN SERIE DE EJERCICIOS DIRIGIDOS.	calentamiento: se realizan a traves d euna serie de ejercicios ritmicos con secuencia desde lo mas facil a lo mas complejo. Fase central: se ejecuta una serie de ejercicios encaminadas al objetivo. Final: estiramiento: estiramientos activos, con una serie de ejercicios por un tiempo de 10 segundos por cada uno.	sonido, tarima, apoyo de equipo muevete por tu bienestar, microfono, espacio libre, asistencia de las personas y el propio cuerpo e hidratacion	estructuras corporales simples, con aumento de complejidad	resistencia aerobica y resistencia a ala fuerza durante 45 minutos.
4	CLASE DE ZUMBA EN LA CASA DE LA MUJER	VIERNES DE 8:30AM A 9:30AM	RUMBA	MEJORAR LA RESISTENCIA Y LA MOTRICIDAD GRUESA, MEDIANTE UNA SERIE DE EJERCICIOS.	calentamiento: se realizan a traves de una serie de ejercicios ritmicos con secuencia desde lo mas facil a lo mas complejo. Fase central: clase mucicalizada en caminada a ma lejora la resitencia aerobica y trabajo de la motricidad gruesa mediantres ejercicios espezificos. fase final: estiramiento pasivo de diferentes ejercicios por un tiempo de 10 segundos por cada uno.	sonido, espacio libre para ensayo, equipo de trabajo y el propio cuerpo	estructuras corporales simples	resistencia aerobica y resistencia a ala fuerza durante 45 minutos.
5	CLASE DE ZUMBA EN TOSCANA DE 7:00PM A 8:00PM	VIERNES DE 7:00PM A 8:00PM	RUMBA	MERJORAR LA CAPACIDAD AEROBICA, MEDIANTE DIFERENTES EJERCICIOS REALIZADOS EN UNA SECUENCIA RITMICA.	calentamiento: se realizan a traves de una serie de ejercicios ritmicos con secuencia desde lo mas facil a lo mas complejo. Fase central: clase mucicalizada en caminada a ma lejora la resitencia aerobica y trabajo de la motricidad gruesa mediantres ejercicios espezificos. fase final: estiramiento pasivo de diferentes ejercicios por un tiempo de 10 segundos por cada uno.	sonido, espacio libre para ensayo, equipo de trabajo y el propio cuerpo	estructuras corporales simples, con aumento de complejidad	resistencia aerobica y capacidad de resistencia

	CLASE DE ZUMBA EN VILLA MARIA ALBORADA REAL 2	VIERNES DE 7:00PM A 8:00PM	ZUMBA	MERJORAR LA CAPACIDAD AEROBICA, MEDIANTE DIFERENTES EJERCICIOS REALIZADOS EN UNA SECUENCIA RITMICA.	calentamiento: se realizan a traves de una serie de ejercicios ritmicos con secuencia desde lo mas facil a lo mas complejo. Fase central: clase mucicalizada en caminada a ma lejora la resitencia aerobica y trabajo de la motricidad gruesa mediantres ejercicios espefificos. fase final: estiramiento pasivo de diferentes ejercicios por un tiempo de 10 segundos por cada uno.	sonido, espacio libre para ensayo, equipo de trabajo y el propio cuerpo	estructuras corporales simples, con aumento de complejidad	resistencia aerobica y capacidad de resistencia
7	CLASE DE ZUMBA EN VILLA MARIA	SABADOS DE 9:00AM A 10:00AM	ZUMBA	MEJORAR LA CAPACIDADES DE COODINACION MEDISNTE SECUENCIA DE EJERCICIOS QUE SEAN ENTENDIBLES Y EFICACEZ.	calentamiento: se realizan a traves d euna serie de ejercicios ritmicos con secuencia desde lo mas facil a lo mas complejo. Fase central: se ejecuta una serie de ejercicios encaminadas al objetivo. Final: estiramiento: estiramientos activos, con una serie de ejercicios por un tiempo de 10 segundos por cada uno.	sonido, espacio libre para la actividad y el propio cuerpo.	estructuras corporales simples y poniendo a prueba su retentiva	intensidad umbral aerobico por 45 minutos
8	APOYO DE VENTOS DE MUEVETE POR TU BIENESTAR	DIFERENTES Y DIAS	ZUMBA. AEROBICOS PARA PRINCIPIANTES	APOYAR LOS ESPACIOS DE EVENTOS PROGRAMADOS POR E MUEVETE POR TU BINENESTAR Y LLEVANDOLOS A LA EJECUCION.	calentamiento: se realizan a traves d euna serie de ejercicios ritmicos con secuencia desde lo mas facil a lo mas complejo. Fase central: se ejecuta una serie de ejercicios encaminadas al objetivo. Final: estiramiento: estiramientos activos, con una serie de ejercicios por un tiempo de 10 segundos por cada uno.	sonido, espacio libre para la actividad y el propio cuerpo.	estructuras corporales simples	resistencia aerobica x 50 minutos
9	CLASE DE ZUMBA EN LA MINA DE SAL	DIFERENTES HORARIOS Y DIAS	ZUMBA. AEROBICOS BASICOS	APOYAR LOS ESPACIOS DE BRINDADOS POR LA MINA DE SAL PARA LLEVAR A CABO CLASES DE AVTIVIDAD FISICA	calentamiento: se realizan a traves d euna serie de ejercicios ritmicos con secuencia desde lo mas facil a lo mas complejo. Fase central: se ejecuta una serie de ejercicios encaminadas al objetivo. Final: estiramiento: estiramientos activos, con una serie de ejercicios por un tiempo de 10 segundos por cada uno.	sonido, espacio libre para la actividad y el propio cuerpo.	estructuras corporales simples	resistencia aerobica x 50 minutos

10	APOYO A EVENTO DE MUEVETE POR TU BIENESTAR EL ALMAMIRA	DIFERENTES HORARIOS Y DIAS	RUMBA	APOYAR LOS ESPACIOS DE BRINDADOS POR PARTE DEL INSTITUTO DE RECRERACION Y DEPORTES DE LA MANO CON LA MINA DE SAL, OARA PROMEVER Y EJECUTAR LA ACTIVIDAD FISICA	apoyo evento	apoyo evento	apoyo evento	apoyo evento
11	CICLI VIA TARIMA DE 9:00AM A 11:00AM	DOMINGOS ROTATIVOS	RUMBA	APOYAR LOS ESPACIOS DE ACTIVIDADES FISICA BRINDADOS POR MUEVE POR TU BIENESTAR	SE REALIZA CALENTAMEINTO, FASE CENTRAL Y ESTIRAMIENTO Y CADA CLASE DE PROGRAMA DE DIFERENTES MANERA	sonido, espacio libre para la practica, microfono y el propio cuerpo	apoyo de ciclo via tarima	resistencia aerobica y mejorar la capacidad coordinativa
11	CICLO VIA DE 7AM A 1PM	DOMINGO 6 DE AGOSTO	APOYO EN CICLO VIA	APOYAR LOS ESPACIOS DE EVENTOS DIRIGIDOS A TRAVES DE MUEVETE POR TU BINENESTAR.	apoyo de ciclo via	chaleco de ciclo via, silvato y conos	apoyo de ciclo via	apoyo de ciclo via
FIRMA DEL FORMADOR: Viviana Pulido					REVISADO O REVISADO POR COORDIANDOR O PROMOTOR:			