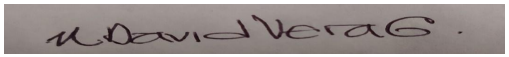
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE SEMANAL

ACTIVIDAD:	SESION DE ENTRENAMIENTO QUE INVOLUCRE EL SISTEMA MUSCULO ESQUELETICO Y ARTICULAR.									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	1,2,3,4	MES:	3	AÑO:	2022	HORA INICIO:	5:00 PM	HORA TERMINACIÓN:	7:00 PM
BARRIO:	Alcala / bochica central						DIRECCION Y TELEFONO		CRA 51A # 32 - 76	

OBJETIVO ESPECIFICO FORTALCER E INCREMENTAR LAS CAPACIDADES FISICAS Y MOTRICES DE LA POBLACION, A TRAVES DE EJERCICIOS QUE INVOLUCREN EL MOVIMIENTO.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	ESTIRAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR	15 MINUTOS	EL RANGO DEL MOVIMEINTO EJERCICIOS QUE INVOLUCREN ARTICULACIONES, LIGAMENTOS,	A TRAVES DEL ESTIRAMIENTO Y UNA EXCELENTE MOVILIDAD ARTICULAR NUESTRO CUERPO ESTARA DISPUESTO PARA LA PRACTICA DEPORTIVA.
CENTRAL	EJERCICIOS DE COORDINACION FUERZA Y MOVILIDAD ARTICULAR	35 MINUTOS	A TRAVES DE ACTIVIDADES DE MOVILIDAD ARTICULAR CON CARGAS EXTERNAS Y AUTOCARGAS LOGRAREMOS MEJORAR LA CONDICION FISICO ATLETICA DE LA POBLACION. CARGAS QUE IMPLIQUEN TRABAJO DEL TREN SUPERIOR PARA EL FORTALECIMIENTO Y MEJORA DEL TONO MUSCULAR	A TRAVES DE LAS CARGAS Y AUTOCARGAS HAY UNA CONTINUA MEJORA DEL TONO MUSCULAR Y UN OPTIMO DESEMPEÑO FISICO.
FINAL	VUELTA A LA CALMA	10 MINUTOS	CON EL FIN DE NATURALIZAR LA TEMPERATURA CORPORAL Y EL RITMO CARDIACO VOLVEMOS A LA CALMA CON EJERCIOS ESPECIFICOS PARA LOGRARLO.	COMO CONSECUENCIA DEL TRABAJO REALIZADO ES MUY IMPORTANTE REGULAR NUESTRO ORGANISMO Y VOLVER A LA CALMA.

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	DAVID VERA GALLO	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	GINA SILVA	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

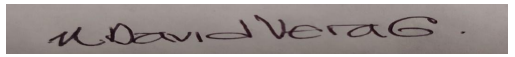
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE SEMANAL

ACTIVIDAD:	SESION DE ENTRENAMIENTO QUE INVOLUCRE EL SISTEMA MUSCULO ESQUELETICO Y ARTICULAR.								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	7,8,9,10,11	MES:	3	AÑO:	#	HORA INICIO:	5:00 PM	HORA TERMINACIÓN:	7:00 PM
BARRIO:	Alcala / bochica central						DIRECCION Y TELEFONO		CRA 51A # 32 - 76	

OBJETIVO ESPECIFICO FORTALCER E INCREMENTAR LAS CAPACIDADES FISICAS Y MOTRICES DE LA POBLACION, A TRAVES DE EJERCICIOS QUE INVOLUCREN EL MOVIMIENTO.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	ESTIRAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR	15 MINUTOS	ANGO DEL MOVIMEINTO EJERCICIOS QUE INVOLUCREN ARTICULACIONES, LIGAMEN	A TRAVES DEL ESTIRAMIENTO Y UNA EXCELENTE MOVILIDAD ARTICULAR NUESTRO CUERPO ESTARA DISPUESTO PARA LA PRACTICA DEPORTIVA.
CENTRAL	EJERCICIOS DE COORDINACION FUERZA Y MOVILIDAD ARTICULAR	35 MINUTOS	A TRAVES DE ACTIVIDADES DE MOVILIDAD ARTICULAR CON CARGAS EXTERNAS Y AUTOCARGAS LOGRAREMOS MEJORAR LA CONDICION FISICO ATLETICA DE LA POBLACION. CARGAS QUE IMPLIQUEN TRABAJO DEL TREN SUPERIOR PARA EL FORTALECIMIENTO Y MEJORA DEL TONO MUSCULAR, ESTACIONES POLIMOTORAS QUE BUSQUEN LA CONTINUA MEJORA Y ADAPTACION A LA ACTIVIDAD FISICA.	A TRAVES DE LAS CARGAS Y AUTOCARGAS HAY UNA CONTINUA MEJORA DEL TONO MUSCULAR Y UN OPTIMO DESEMPEÑO FISICO.
FINAL	VUELTA A LA CALMA	10 MINUTOS	CON EL FIN DE NATURALIZAR LA TEMPERATURA CORPORAL Y EL RITMO CARDIACO VOLVEMOS A LA CALMA CON EJERCIOS ESPECIFICOS PARA LOGRARLO.	COMO CONSECUENCIA DEL TRABAJO REALIZADO ES MUY IMPORTANTE REGULAR NUESTRO ORGANISMO Y VOLVER A LA CALMA.

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	DAVID VERA GALLO	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	GINA SILVA	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

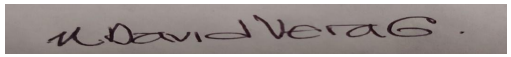
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE SEMANAL

ACTIVIDAD:	SESION DE ENTRENAMIENTO QUE INVOLUCRE EL SISTEMA MUSCULO ESQUELETICO Y ARTICULAR.									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	14,15,16,17,18	MES:	3	AÑO:	2022	HORA INICIO:	5:00 PM	HORA TERMINACIÓN:	7:00 PM
BARRIO:	Alcala / bochica central						DIRECCION Y TELEFONO		CRA 51A # 32 - 76	

OBJETIVO ESPECIFICO FORTALCER E INCREMENTAR LAS CAPACIDADES FISICAS Y MOTRICES DE LA POBLACION, A TRAVES DE EJERCICIOS QUE INVOLUCREN EL MOVIMIENTO.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	ESTIRAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR	15 MINUTOS	L RANGO DEL MOVIMEINTO EJERCICIOS QUE INVOLUCREN ARTICULACIONES, LIGAMENTO	A TRAVES DEL ESTIRAMIENTO Y UNA EXCELENTE MOVILIDAD ARTICULAR NUESTRO CUERPO ESTARA DISPUESTO PARA LA PRACTICA DEPORTIVA.
CENTRAL	EJERCICIOS DE COORDINACION FUERZA Y MOVILIDAD ARTICULAR	35 MINUTOS	A TRAVES DE ACTIVIDADES DE MOVILIDAD ARTICULAR CON CARGAS EXTERNAS Y AUTOCARGAS LOGRAREMOS MEJORAR LA CONDICION FISICO ATLETICA DE LA POBLACION. CARGAS QUE IMPLIQUEN TRABAJO DEL TREN SUPERIOR PARA EL FORTALECIMIENTO Y MEJORA DEL TONO MUSCULAR, ESTACIONES POLIMOTORAS QUE BUSQUEN LA CONTINUA MEJORA Y ADAPTACION A LA ACTIVIDAD FISICA.	A TRAVES DE LAS CARGAS Y AUTOCARGAS HAY UNA CONTINUA MEJORA DEL TONO MUSCULAR Y UN OPTIMO DESEMPEÑO FISICO.
FINAL	VUELTA A LA CALMA	10 MINUTOS	CON EL FIN DE NATURALIZAR LA TEMPERATURA CORPORAL Y EL RITMO CARDIACO VOLVEMOS A LA CALMA CON EJERCIOS ESPECIFICOS PARA LOGRARLO.	COMO CONSECUENCIA DEL TRABAJO REALIZADO ES MUY IMPORTANTE REGULAR NUESTRO ORGANISMO Y VOLVER A LA CALMA.

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	DAVID VERA GALLO	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	GINA SILVA	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

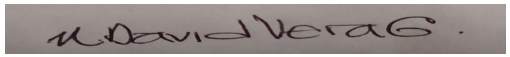
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE SEMANAL

ACTIVIDAD:	SESION DE ENTRENAMIENTO QUE INVOLUCRE EL SISTEMA MUSCULO ESQUELETICO Y ARTICULAR.								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	28,29,30,31,1	MES:	3 Y 4	AÑO:	2022	HORA INICIO:	5:00 PM	HORA TERMINACIÓN:	7:00 PM
BARRIO:	Alcala / bochica central						DIRECCION Y TELEFONO		CRA 51A # 32 - 76	

OBJETIVO ESPECIFICO FORTALCER E INCREMENTAR LAS CAPACIDADES FISICAS Y MOTRICES DE LA POBLACION, A TRAVES DE EJERCICIOS QUE INVOLUCREN EL MOVIMIENTO.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	ESTIRAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR	15 MINUTOS	NGO DEL MOVIMEINTO EJERCICIOS QUE INVOLUCREN ARTICULACIONES, LIGAM	A TRAVES DEL ESTIRAMIENTO Y UNA EXCELENTE MOVILIDAD ARTICULAR NUESTRO CUERPO ESTARA DISPUESTO PARA LA PRACTICA DEPORTIVA.
CENTRAL	EJERCICIOS DE COORDINACION FUERZA Y MOVILIDAD ARTICULAR	35 MINUTOS	A TRAVES DE ACTIVIDADES DE MOVILIDAD ARTICULAR CON CARGAS EXTERNAS Y AUTOCARGAS LOGRAREMOS MEJORAR LA CONDICION FISICO ATLETICA DE LA POBLACION. CARGAS QUE IMPLIQUEN TRABAJO DEL TREN SUPERIOR PARA EL FORTALECIMIENTO Y MEJORA DEL TONO MUSCULAR, ESTACIONES POLIMOTORAS QUE BUSQUEN LA CONTINUA MEJORA Y ADAPTACION A LA ACTIVIDAD FISICA.	A TRAVES DE LAS CARGAS Y AUTOCARGAS HAY UNA CONTINUA MEJORA DEL TONO MUSCULAR Y UN OPTIMO DESEMPEÑO FISICO.
FINAL	VUELTA A LA CALMA	10 MINUTOS	CON EL FIN DE NATURALIZAR LA TEMPERATURA CORPORAL Y EL RITMO CARDIACO VOLVEMOS A LA CALMA CON EJERCIOS ESPECIFICOS PARA LOGRARLO.	COMO CONSECUENCIA DEL TRABAJO REALIZADO ES MUY IMPORTANTE REGULAR NUESTRO ORGANISMO Y VOLVER A LA CALMA.

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	DAVID VERA GALLO	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	GINA SILVA	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

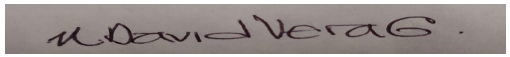
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE SEMANAL

ACTIVIDAD:	SESION DE ENTRENAMIENTO QUE INVOLUCRE EL SISTEMA MUSCULO ESQUELETICO Y ARTICULAR.									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	4,5,6,7,8	MES:	4	AÑO:	2022	HORA INICIO:	5:00 PM	HORA TERMINACIÓN:	7:00 PM
BARRIO:	Alcala / bochica central						DIRECCION Y TELEFONO		CRA 35 C # 1H -08	

OBJETIVO ESPECIFICO FORTALCER E INCREMENTAR LAS CAPACIDADES FISICAS Y MOTRICES DE LA POBLACION, A TRAVES DE EJERCICIOS QUE INVOLUCREN EL MOVIMIENTO.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	ESTIRAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR	15 MINUTOS	NGO DEL MOVIMEINTO EJERCICIOS QUE INVOLUCREN ARTICULACIONES, LIGAM	A TRAVES DEL ESTIRAMIENTO Y UNA EXCELENTE MOVILIDAD ARTICULAR NUESTRO CUERPO ESTARA DISPUESTO PARA LA PRACTICA DEPORTIVA.
CENTRAL	EJERCICIOS DE COORDINACION FUERZA Y MOVILIDAD ARTICULAR	35 MINUTOS	A TRAVES DE ACTIVIDADES DE MOVILIDAD ARTICULAR CON CARGAS EXTERNAS Y AUTOCARGAS LOGRAREMOS MEJORAR LA CONDICION FISICO ATLETICA DE LA POBLACION. CARGAS QUE IMPLIQUEN TRABAJO DEL TREN SUPERIOR PARA EL FORTALECIMIENTO Y MEJORA DEL TONO MUSCULAR, ESTACIONES POLIMOTORAS QUE BUSQUEN LA CONTINUA MEJORA Y ADAPTACION A LA ACTIVIDAD FISICA.	A TRAVES DE LAS CARGAS Y AUTOCARGAS HAY UNA CONTINUA MEJORA DEL TONO MUSCULAR Y UN OPTIMO DESEMPEÑO FISICO.
FINAL	VUELTA A LA CALMA	10 MINUTOS	CON EL FIN DE NATURALIZAR LA TEMPERATURA CORPORAL Y EL RITMO CARDIACO VOLVEMOS A LA CALMA CON EJERCIOS ESPECIFICOS PARA LOGRARLO.	COMO CONSECUENCIA DEL TRABAJO REALIZADO ES MUY IMPORTANTE REGULAR NUESTRO ORGANISMO Y VOLVER A LA CALMA.

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	DAVID VERA GALLO	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	GINA SILVA	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

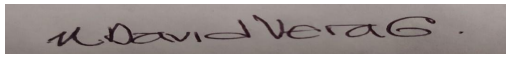
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE SEMANAL

ACTIVIDAD:	SESION DE ENTRENAMIENTO QUE INVOLUCRE EL SISTEMA MUSCULO ESQUELETICO Y ARTICULAR.								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	11,12,13	MES:	4	AÑO:	2022	HORA INICIO:	5:00 PM	HORA TERMINACIÓN:	7:00 PM
BARRIO:	Alcala / bochica central						DIRECCION Y TELEFONO		CRA 35 C # 1H -08	

OBJETIVO ESPECIFICO FORTALCER E INCREMENTAR LAS CAPACIDADES FISICAS Y MOTRICES DE LA POBLACION, A TRAVES DE EJERCICIOS QUE INVOLUCREN EL MOVIMIENTO.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	ESTIRAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR	15 MINUTOS	NGO DEL MOVIMEINTO EJERCICIOS QUE INVOLUCREN ARTICULACIONES, LIGAM	A TRAVES DEL ESTIRAMIENTO Y UNA EXCELENTE MOVILIDAD ARTICULAR NUESTRO CUERPO ESTARA DISPUESTO PARA LA PRACTICA DEPORTIVA.
CENTRAL	EJERCICIOS DE COORDINACION FUERZA Y MOVILIDAD ARTICULAR	35 MINUTOS	A TRAVES DE ACTIVIDADES DE MOVILIDAD ARTICULAR CON CARGAS EXTERNAS Y AUTOCARGAS LOGRAREMOS MEJORAR LA CONDICION FISICO ATLETICA DE LA POBLACION. CARGAS QUE IMPLIQUEN TRABAJO DEL TREN SUPERIOR PARA EL FORTALECIMIENTO Y MEJORA DEL TONO MUSCULAR, ESTACIONES POLIMOTORAS QUE BUSQUEN LA CONTINUA MEJORA Y ADAPTACION A LA ACTIVIDAD FISICA.	A TRAVES DE LAS CARGAS Y AUTOCARGAS HAY UNA CONTINUA MEJORA DEL TONO MUSCULAR Y UN OPTIMO DESEMPEÑO FISICO.
FINAL	VUELTA A LA CALMA	10 MINUTOS	CON EL FIN DE NATURALIZAR LA TEMPERATURA CORPORAL Y EL RITMO CARDIACO VOLVEMOS A LA CALMA CON EJERCIOS ESPECIFICOS PARA LOGRARLO.	COMO CONSECUENCIA DEL TRABAJO REALIZADO ES MUY IMPORTANTE REGULAR NUESTRO ORGANISMO Y VOLVER A LA CALMA.

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	DAVID VERA GALLO	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	GINA SILVA	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ