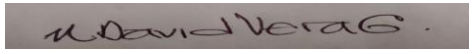
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE SEMANAL

ACTIVIDAD:	SESION DE ENTRENAMIENTO QUE INVOLUCRE EL SISTEMA MUSCULO ESQUELETICO Y ARTICULAR.										
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	13,14,15.	MES:	6	AÑO:	2022	HORA INICIO:	6:00 AM Y 5:00 PM	HORA TERMINACIÓN:	8:00 AM Y 7:00:00 p. m.	
BARRIO:	Alcala / bochica central						DIRECCION Y TELEFONO		CRA 35 C # 1H -08/ CRA 51 A # 32 SUR		

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