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

PLAN CLASE DIARIA

ACTIVIDAD:	ACTIVIDAD FISICA "PUENTE ARANDA ACTIVA"									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍAS	18,19,21,22	MES:	JULIO	AÑO:	2022	HORA INICIO:	6:00 A.M.	HORA TERMINACIÓN:	8:00 P.M.
BARRIO:	SAN GABRIEL - BRASILIA - NAVARRA						DIRECCION Y TELEFONO		LOCALIDAD PUENTE ARANDA	

OBJETIVO ESPECIFICO
Ejecucion de las actividades para la implementacion del componente Actividad Fisica " Puente Aranda Activa" en la localidad de Puente Aranda

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	CALENTAMIENTO	5 MINUTOS	Calentamiento deportivo realizando ejercicios básicos para una buena actividad física.	Identificar a cada uno de sus compañeros creando lazos de sana convivencia y respeto en todas y cada una de las actividades que en estas primeras sesiones se desarrollan; permitiendo que resalten sus fortalezas y habilidades para encaminarlas a un desarrollo psicosocial que fortalezca sus valores. Aprovechar las situaciones del ejercicio para trabajar las habilidades sociales encaminadas a favorecer la convivencia, no sólo entre los miembros del grupo, sino entre ellos y otras personas y colectivos implicados; cumpliendo con los protocolos de bioseguridad (uso del tapabocas permanentemente, lavado de manos, uso de gel antibacterial y alcohol, distanciamiento social de 3 metros)
CENTRAL	CLASE DIRIGIDA	50 MINUTOS	**DIA 1: PRACTICA AEROBICA** movimientos fisicos coordinativos, donde se gana cardio, capacidad fisica y aerobica. **DIA 2: ACONDICIONAMIENTO FISICO** mejora la Capacidad Muscular de la persona. **DIA 3: PRACTICA CON BASTON (PALO)** Distenciona la Capacidad Muscular de la persona. **DIA 4: RUMBA AEROBICA** ayuda a reducir de forma notable la grasa corporal y a tonificar la figura (piernas, brazos y abdomen).	
FINAL	ESTIRAMIENTO	5 MINUTOS	Estiramiento general despues de la actividad fisica, terepeutica.	

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	GIANCARLO GUEVARA	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 DIARIA										
ACTIVIDAD:	ACTIVIDAD FISICA "PUENTE ARANDA ACTIVA"									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍAS	25,26,27,28, 29	MES:	JULIO	AÑO:	2022	HORA INICIO:	6:00 A.M.	HORA TERMINACIÓN:	8:00 P.M.
BARRIO:	SAN GABRIEL - BRASILIA - NAVARRA						DIRECCION Y TELEFONO		LOCALIDAD PUENTE ARANDA	

OBJETIVO ESPECIFICO
Ejecucion de las actividades para la implementacion del componente Actividad Fisica " Puente Aranda Activa" en la localidad de Puente Aranda

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	CALENTAMIENTO	5 MINUTOS	Calentamiento deportivo realizando ejercicios básicos para una buena actividad física.	Identificar a cada uno de sus compañeros creando lazos de sana convivencia y respeto en todas y cada una de las actividades que en estas primeras sesiones se desarrollan; permitiendo que resalten sus fortalezas y habilidades para encaminarlas a un desarrollo psicosocial que fortalezca sus valores. Aprovechar las situaciones del ejercicio para trabajar las habilidades sociales encaminadas a favorecer la convivencia, no sólo entre los miembros del grupo, sino entre ellos y otras personas y colectivos implicados; cumpliendo con los protocolos de bioseguridad (uso del tapabocas permanentemente, lavado de manos, uso de gel antibacterial y alcohol, distanciamiento social de 3 metros)
CENTRAL	CLASE DIRIGIDA	50 MINUTOS	**DIA 5: PRACTICA CON STEP (ANDEN)** componente aeróbico, Fortalecimiento del abdomen, Fortalecimiento del tren inferior, Ayuda a quemar calorías y Mejora ampliamente la coordinación y la memoria. **DIA 6: PRACTICA CON BASTON (PALO)** Distenciona la Capacidad Muscular de la persona. **DIA 7: PRACTICA CON BANDA ELASTICA** tonifica los músculos y permitiéndo incrementar gradualmente la carga sobre tus músculos mientras recuperas la fuerza. **DIA 8: PRACTICA CON PESAS** aumento de tono muscular, el aumento de la masa muscular, la ayuda en la reducción de peso, y una mejora en la salud en general y del bienestar. **DIA 9: RUMBA AEROBICA** ayuda a reducir de forma notable la grasa corporal y a tonificar la figura (piernas, brazos y abdomen).	
FINAL	ESTIRAMIENTO	5 MINUTOS	Estiramiento general despues de la actividad fisica, terepeutica.	

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	GIANCARLO GUEVARA	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 DIARIA										
ACTIVIDAD:	ACTIVIDAD FISICA "PUENTE ARANDA ACTIVA"									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍAS	1,2,3,4,5	MES:	AGOSTO	AÑO:	2022	HORA INICIO:	6:00 A.M.	HORA TERMINACIÓN:	8:00 P.M.
BARRIO:	SAN GABRIEL - BRASILIA - NAVARRA						DIRECCION Y TELEFONO		LOCALIDAD PUENTE ARANDA	
OBJETIVO ESPECIFICO Ejecucion de las actividades para la implementacion del componente Actividad Fisica " Puente Aranda Activa" en la localidad de Puente Aranda										

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	CALENTAMIENTO	5 MINUTOS	Calentamiento deportivo realizando ejercicios básicos para una buena actividad física.	Identificar a cada uno de sus compañeros creando lazos de sana convivencia y respeto en todas y cada una de las actividades que en estas primeras sesiones se desarrollan; permitiendo que resalten sus fortalezas y habilidades para encaminarlas a un desarrollo psicosocial que fortalezca sus valores. Aprovechar las situaciones del ejercicio para trabajar las habilidades sociales encaminadas a favorecer la convivencia, no sólo entre los miembros del grupo, sino entre ellos y otras personas y colectivos implicados; cumpliendo con los protocolos de bioseguridad (uso del tapabocas permanentemente, lavado de manos, uso de gel antibacterial y alcohol, distanciamiento social de 3 metros)
CENTRAL	CLASE DIRIGIDA	50 MINUTOS	**DIA 10: PRACTICA AEROBICA** movimientos fisicos coordinativos, donde se gana cardio, capacidad fisica y aerobica. **DIA 11: PRACTICA CON PESAS** aumento de tono muscular, el aumento de la masa muscular, la ayuda en la reducción de peso, y una mejora en la salud en general y del bienestar. **DIA 12: PRACTICA CON BASTON (PALO)** Distenciona la Capacidad Muscular de la persona. **DIA 13: PRACTICA CON BANDA ELASTICA** tonifica los músculos y permitiéndo incrementar gradualmente la carga sobre tus músculos mientras recuperas la fuerza. **DIA 14: RUMBA AEROBICA** ayuda a reducir de forma notable la grasa corporal y a tonificar la figura (piernas, brazos y abdomen).	
FINAL	ESTIRAMIENTO	5 MINUTOS	Estiramiento general despues de la actividad fisica, terepeutica.	

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	GIANCARLO GUEVARA	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 DIARIA										
ACTIVIDAD:	ACTIVIDAD FISICA "PUENTE ARANDA ACTIVA"									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍAS	8,9,10,11,12	MES:	AGOSTO	AÑO:	2022	HORA INICIO:	6:00 A.M.	HORA TERMINACIÓN:	8:00 P.M.
BARRIO:	SAN GABRIEL - BRASILIA - NAVARRA						DIRECCION Y TELEFONO		LOCALIDAD PUENTE ARANDA	

OBJETIVO ESPECIFICO
Ejecucion de las actividades para la implementacion del componente Actividad Fisica " Puente Aranda Activa" en la localidad de Puente Aranda

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	CALENTAMIENTO	5 MINUTOS	Calentamiento deportivo realizando ejercicios básicos para una buena actividad física.	Identificar a cada uno de sus compañeros creando lazos de sana convivencia y respeto en todas y cada una de las actividades que en estas primeras sesiones se desarrollan; permitiendo que resalten sus fortalezas y habilidades para encaminarlas a un desarrollo psicosocial que fortalezca sus valores. Aprovechar las situaciones del ejercicio para trabajar las habilidades sociales encaminadas a favorecer la convivencia, no sólo entre los miembros del grupo, sino entre ellos y otras personas y colectivos implicados; cumpliendo con los protocolos de bioseguridad (uso del tapabocas permanentemente, lavado de manos, uso de gel antibacterial y alcohol, distanciamiento social de 3 metros)
CENTRAL	CLASE DIRIGIDA	50 MINUTOS	**DIA 15: PRACTICA AEROBICA** movimientos fisicos coordinativos, donde se gana cardio, capacidad fisica y aerobica. **DIA 16: PRACTICA CON PESAS** aumento de tono muscular, el aumento de la masa muscular, la ayuda en la reducción de peso, y una mejora en la salud en general y del bienestar. **DIA 17: PRACTICA CON BANDA ELASTICA** tonifica los músculos y permitiéndo incrementar gradualmente la carga sobre tus músculos mientras recuperas la fuerza. **DIA 18: PRACTICA CON BASTON (PALO)** Distenciona la Capacidad Muscular de la persona.. **DIA 19: RUMBA AEROBICA** ayuda a reducir de forma notable la grasa corporal y a tonificar la figura (piernas, brazos y abdomen).	
FINAL	ESTIRAMIENTO	5 MINUTOS	Estiramiento general despues de la actividad fisica, terepeutica.	

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	GIANCARLO GUEVARA	FIRMA:	

NOMBRE DEL COORDINADOR:	GINA SILVA	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ