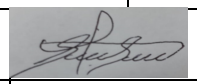
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE DIARIA

ACTIVIDAD:	**CLASES DE LA SEMANA**								
FECHA DE EJECUCIÓN	**DÍA**	**DEL 18 AL 22 JULIO**	**MES:**	**7**	**AÑO:**	**2022**	**HORA INICIO:**	**6, 7, 8:15 A.M Y 6:00 P.M**	**HORA TERMINACIÓN:**	**7, 8, 9:15 A.M Y 7:00 PM**
BARRIO:	**PARQUES ALQUERIA 6 A 7 AM - 7 A 8 AM, MUZU 8:15 A 9:15 A.M Y NUEVA PRIMAVERA 6:00 A 7:00 P.M**						**DIRECCION Y TELEFONO**		

OBJETIVO ESPECIFICO: DESARROLLAR,MEJORAR Y AFIANZAR LAS DIFERENTES DESTREZAS Y HABILIDADES MUSCULARES, MEMORIA, CAPACIDAD CARDIOVASCULAR Y ARTICULAR EN EL CUERPO HUMANO .

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	ELEVAR TEMPERATURA CORPORAL, MOVILIDAD ARTICULAR Y ESTIRAMIENTO GENERAL	15 minutos	CALESTENIA POR MEDIO DE DIFERENTES MOVIMIENTOS.	respiración correcta y buena aplicación de los movimientos articulares. Postura y estiramientos.
CENTRAL	DESARROLLAR, MEJORAR Y AFIANZAR LAS DIFERENTES DESTREZAS Y HABILIDADES MUSCULARES, CAPACIDAD CARDIOVASCULAR Y ARTICULAR EN EL CUERPO HUMANO.	30 minutos	1. SE REALIZA CLASE DE BASTONES 2. SE DESARROLLA CLASE CLASE DE PIERNAS Y GLÚTEOS 3. DÍA DE INDEPENDENCIA. 4. SE DESARROLLA CLASE DE MANCUERNAS. 5. SE REALIZA CLASE DE RUMBA.	Reflexion de los ejercicios realizados y la importancia de la higiene postural
FINAL	VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTO GENERAL	15 minutos	VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTO GENERAL.	Retroalimentación de la postura y estiramientos despues de la actividad física.

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	**DIEGO NOY LÓPEZ**	**FIRMA:**	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	**GINA SILVA**	**FIRMA:**	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

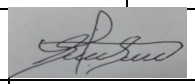
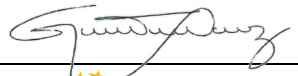
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE DIARIA

ACTIVIDAD:	**CLASES DE LA SEMANA**									
FECHA DE EJECUCIÓN	**DÍA**	**DEL 25 AL 29 DE JULIO**	**MES:**	**7**	**AÑO:**	**2022**	**HORA INICIO:**	**6, 7, 8:15 A.M Y 6:00 P.M**	**HORA TERMINACIÓN:**	**7, 8, 9:15 A.M Y 7:00 PM**
BARRIO:	**PARQUES ALQUERIA 6 A 7 AM - 7 A 8 AM, MUZU 8:15 A 9:15 A.M Y NUEVA PRIMAVERA 6:00 A 7:00 P.M**						**DIRECCION Y TELEFONO**			

OBJETIVO ESPECIFICO: **DESARROLLAR,MEJORAR Y AFIANZAR LAS DIFERENTES DESTREZAS Y HABILIDADES MUSCULARES, CAPACIDAD CARDIOVASCULAR Y ARTICULAR EN EL CUERPO HUMANO .**

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	**ELEVAR TEMPERATURA CORPORAL, MOVILIDAD ARTICULAR Y ESTIRAMIENTO GENERAL**	**15 minutos**	**CALESTENIA POR MEDIO DE DIFERENTES MOVIMIENTOS.**	**respiración correcta y buena aplicación de los movimientos articulares. Estiramientos.**
CENTRAL	**DESARROLLAR, MEJORAR Y AFIANZAR LAS DIFERENTES DESTREZAS Y HABILIDADES MUSCULARES, CAPACIDAD CARDIOVASCULAR Y ARTICULAR EN EL CUERPO HUMANO.**	**30 minutos**	**1. SE EFECTÙA CLASE DE CARDIOBOX. 2. SE DESARROLLA CLASE DE BANDAS. 3. SE REALIZA CLASE DE AERÓBICOS. 4. SE REALIZA CLASE DE COLCHONETA. 5. SE DESARROLLA CLASE DE PIERNAS Y GLÚTEOS.**	**Reflexión de los ejercicios realizados y la importancia de la higiene postural**
FINAL	**VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTO GENERAL**	**15 minutos**	**VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTO GENERAL.**	**Retroalimentación de los estiramientos despues de la actividad física.**

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	**DIEGO NOY LÓPEZ**	**FIRMA:**	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	**GINA SILVA**	**FIRMA:**	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

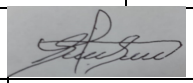
BOGOTÁ

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

PLAN CLASE DIARIA

ACTIVIDAD:	**CLASES DE LA SEMANA**								
FECHA DE EJECUCIÓN	**DÍA**	**DEL 1 AL 5 DE AGOSTO**	**MES:**	**8**	**AÑO:**	**2022**	**HORA INICIO:**	**6, 7, 8:15 A.M Y 6:00 P.M**	**HORA TERMINACIÓN:**	**7, 8, 9:15 A.M Y 7:00 PM**
BARRIO:	**PARQUES ALQUERIA 6 A 7 AM - 7 A 8 AM, MUZU 8:15 A 9:15 A.M Y NUEVA PRIMAVERA 6:00 A 7:00 P.M**						**DIRECCION Y TELEFONO**			
OBJETIVO ESPECIFICO:	**DESARROLLAR,MEJORAR Y AFIANZAR LAS DIFERENTES DESTREZAS Y HABILIDADES MUSCULARES, CAPACIDAD CARDIOVASCULAR Y ARTICULAR EN EL CUERPO HUMANO .**									

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	**ELEVAR TEMPERATURA CORPORAL, MOVILIDAD ARTICULAR Y ESTIRAMIENTO GENERAL**	**15 minutos**	**CALESTENIA POR MEDIO DE DIFERENTES MOVIMIENTOS.**	**respiracion correcta y buena aplicación de los movimientos articulares. Postura y estiramientos.**
CENTRAL	**DESARROLLAR, MEJORAR Y AFIANZAR LAS DIFERENTES DESTREZAS Y HABILIDADES MUSCULARES, CAPACIDAD CARDIOVASCULAR Y ARTICULAR EN EL CUERPO HUMANO.**	**30 minutos**	**1. SE REALIZA CLASE DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 2. SE DESARROLLA CLASE DE PECTORALES 3. SE REALIZA CLASE DE LAZO. 4 SE DESARROLLA CLASE DE MANCUERNAS 5. SE REALIZA CLASE DE RUMBA.**	**Reflexion de los ejercicios realizados y la importancia de la higiene postural**
FINAL	**VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTO GENERAL**	**15 minutos**	**VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTO GENERAL.**	**Retroalimentacion de la postura y estiramientos despues de la actividad fisica.**

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	**DIEGO NOY LÓPEZ**	**FIRMA:**	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	**GINA SILVA**	**FIRMA:**	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

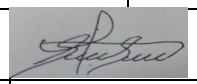
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE DIARIA

ACTIVIDAD:	**CLASES DE LA SEMANA**									
FECHA DE EJECUCIÓN	**DÍA**	**EL 8 AL 15 DE AGOST**	**MES:**	**8**	**AÑO:**	**2022**	**HORA INICIO:**	**6, 7, 8:15 A.M Y 6:00 P.M**	**HORA TERMINACIÓN:**	**7, 8, 9:15 A.M Y 7:00 PM**
BARRIO:	**PARQUES ALQUERIA 6 A 7 AM - 7 A 8 AM, MUZU 8:15 A 9:15 A.M Y NUEVA PRIMAVERA 6:00 A 7:00 P.M**						**DIRECCION Y TELEFONO**			

OBJETIVO ESPECIFICO: **DESARROLLAR,MEJORAR Y AFIANZAR LAS DIFERENTES DESTREZAS Y HABILIDADES MUSCULARES, CAPACIDAD CARDIOVASCULAR Y ARTICULAR EN EL CUERPO HUMANO .**

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	**ELEVAR TEMPERATURA CORPORAL, MOVILIDAD ARTICULAR Y ESTIRAMIENTO GENERAL**	**15 minutos**	**CALESTENIA POR MEDIO DE DIFERENTES MOVIMIENTOS.**	**respiracion correcta y buena aplicación de los movimientos articulares. Postura y estiramientos.**
CENTRAL	**DESARROLLAR, MEJORAR Y AFIANZAR LAS DIFERENTES DESTREZAS Y HABILIDADES MUSCULARES, CAPACIDAD CARDIOVASCULAR Y ARTICULAR EN EL CUERPO HUMANO.**	**30 minutos**	**1. SE REALIZA CLASE DE AERÓBICOS 2. SE DESARROLLA CLASE DE MANCUERNAS. 3. SE REALIZA CLASE DE BASTONES. 4 SE DESARROLLA CLASE DE FORTALECIMIENTO DE PIERNAS Y GLÚTEOS 5. SE REALIZA CLASE DE CÍRCUITO 6. SE DESARROLLA CLASE DE CARDIOBOX.**	**Reflexion de los ejercicios realizados y la importancia de la higiene postural**
FINAL	**VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTO GENERAL**	**15 minutos**	**VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTO GENERAL.**	**Retroalimentacion de la postura y estiramientos despues de la actividad fisica.**

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	**DIEGO NOY LÓPEZ**	**FIRMA:**	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	**GINA SILVA**	**FIRMA:**	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ