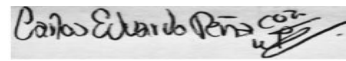
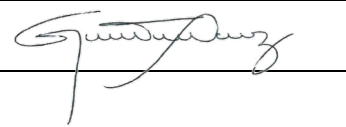
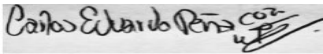
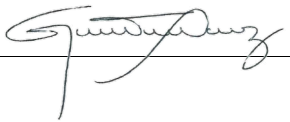


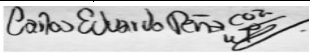
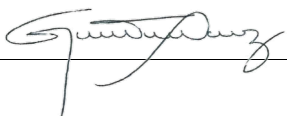
PLAN CLASE DIARIA

ACTIVIDAD:	ETAPA GENERAL: EJERCICIOS DESARROLLADORES A NIVEL FISICO Y COORDINATIVO - PROGRAMA "PUENTE ARANDA ACTIVA"									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	18,19,21,22	MES:	JULIO	AÑO:	2022	HORA INICIO:	7:00 AM 6:00 PM	HORA TERMINACIÓN:	9:30 AM 7:00 PM
BARRIO:	LOS ANGELES Y CONJUNTO RESIDENCIAL BOSQUE DE LOS COMUNEROS.						DIRECCION Y TELEFONO		CARRERA 31D # 4 - 05 / 3648460	
OBJETIVO ESPECIFICO: MEJORAR EL DESARROLLO PSICOMOTOR, LA SALUD Y SALUD MENTAL DE LOS USUARIOS PARTICIPES EN EL PROGRAMA "PUENTE ARANDA ACTIVA" MEDIANTE EJERCICIOS ACTIVADORES PARA EL ACONDICIONAMIENTO DEL ORGANISMO EN RESISTENCIA, VELOCIDAD, FUERZA MUSCULAR Y FLEXIBILIDAD: INCLUYENDO PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO CON Y SIN IMPLEMENTOS DEPORTIVOS.										
	TEMA A TRABAJAR		DURACIÓN POR ACTIVIDAD			DESCRIPCIÓN DEL TEMA			EVALUACIÓN	
INICIAL	CALENTAMIENTO, ACELERACIÓN METABOLICA.		10 MINUTOS			MOVILIDAD ARTICULAR, CIRCUNDICIONES, ACELERACIÓN METABOLICA, FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE EXTREMIDAD SUPERIOR E INFERIOR.			LOGRO	
CENTRAL	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, ADAPTACIÓN		40 MINUTOS (Dosificación acorde a la capacidad de usuarios)			DÍA 18: CAPACIDAD DE EQUILIBRIO, FLEXIBILIDAD, ORIENTACIÓN Y COORDINACIÓN. Trabajo de pliometría, sensoriales, equilibrio y flexibilidad mediante el uso de obstaculos y ejercicios funcionales. DÍA 19 CARDIO HIIT. Desarrollo de strong-zumba y circuitos de capacidades básicas, mediante ejercicios de intervalos por estaciones. (Tiempo como unidad de medida). DÍA 21: MOVILIDAD ARTICULAR. Desarrollo de flexibilidad, elongacion muscular, pilates, yoga, en sesion de movimiento articular en tren superior e inferior, tono muscular en el core y ejercicio respiratorio inhalar y exhalar. DÍA 22: RUMBA - AERÓBICOS. Desarrollo de Rumba y zumba teniendo en cuenta los diferentes generos y ritmos musicales; desarrollo de aeróbicos con intensidades acorde a los usuarios.			Identificar los lazos de convivencia y respeto mutuo. Identificar las fortalezas y habilidades de cada participante. Potenciar las relaciones psicosociales y habilidades físicas individuales que contribuyan a mejorar la salud y condición física de cada usuario.	
FINAL	VUELTA A LA CALMA		10 MINUTOS			ELONGACIÓN MUSCUCULAR, ESTIRAMIENTOS Y DESPLAZAMIENTOS.			PROYECCIÓN	
NOMBRE DEL INSTRUCTOR:			CARLOS EDUARDO PEÑA				FIRMA:			
NOMBRE DEL COORDINADOR:			GINA VANESSA SILVA GOMEZ				FIRMA:			

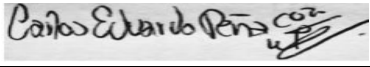
PLAN CLASE DIARIA

ACTIVIDAD:	ETAPA GENERAL: EJERCICIOS DESARROLLADORES MUSCULARES, FLEXIBILIDAD, EQUILIBRIO, PROPIOCEPCION, MANEJO DE EMOCIONES - PROGRAMA "PUENTE ARANDA ACTIVA"										
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	25,26,27,28,29	MES:	JULIO	AÑO:	2022	HORA INICIO:	7:00 AM 7:00 PM	HORA TERMINACIÓN:	9:30 AM 7:00 PM	
BARRIO:	LOS ANGELES Y CONJUNTO RESIDENCIAL BOSQUE DE LOS COMUNEROS.						DIRECCION Y TELEFONO		CARRERA 31D # 4 - 05 / 3648460		
OBJETIVO ESPECIFICO: MEJORAR EL DESARROLLO PSICOMOTOR, LA SALUD Y SALUD MENTAL DE LOS USUARIOS PARTICIPES EN EL PROGRAMA "PUENTE ARANDA ACTIVA" MEDIANTE EJERCICIOS ACTIVADORES PARA EL ACONDICIONAMIENTO DEL ORGANISMO EN RESISTENCIA, VELOCIDAD, FUERZA MUSCULAR Y FLEXIBILIDAD: INCLUYENDO PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO CON Y SIN IMPLEMENTOS DEPORTIVOS.											
	TEMA A TRABAJAR		DURACIÓN POR ACTIVIDAD		DESCRIPCIÓN DEL TEMA				EVALUACIÓN		
INICIAL	CALENTAMIENTO, ACELERACIÓN METABOLICA.		10 MINUTOS		MOVILIDAD ARTICULAR, CIRCUNDICIONES, ACELERACIÓN METABOLICA, FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE EXTREMIDAD SUPERIOR E INFERIOR.				LOGRO		
	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, ADAPTACIÓN.		40 MINUTOS (Dosificación acorde a la capacidad de usuarios)		<p>DÍA 25: MOVILIDAD ARTICULAR. Desarrollo de flexibilidad, elongacion muscular, pilates, yoga, en sesion de movimiento articular en tren superior e inferior, tono muscular en el core y ejercicio respiratorio inhalar y exhalar.</p> <p>DÍA 26: CARDIO HIIT. Desarrollo de strong-zumba y circuitos de capacidades básicas, mediante ejercicios de intervalos por estaciones. (Tiempo como unidad de medida).</p> <p>DÍA 27: CAPACIDAD DE EQUILIBRIO, FLEXIBILIDAD, ORIENTACIÓN Y COORDINACIÓN. Trabajo de pliometría, sensoriales, equilibrio y flexibilidad mediante el uso de obstaculos y ejercicios funcionales.</p> <p>DÍA 28: BALANCE, YOGA, PILATES, ESTIRAMIENTO. Desarrollo de capacidades físicas en flexibilidad, elasticidad y muscular, tono, propiocepcion, equilibrio fisico mental y manejo de emociones, manejo respiracion.</p> <p>DÍA 29: RUMBA - AERÓBICOS. Desarrollo de Rumba y zumba teniendo en cuenta los diferentes generos y ritmos musicales; desarrollo de aeróbicos con intensidades acorde a los usuarios.</p>				Identificar los lazos de convivencia y respeto mutuo. Identificar las fortalezas y habilidades de cada participante. Potenciar las relaciones psicosociales y habilidades físicas individuales que contribuyan a mejorar la salud y condición física de cada usuario.		
FINAL	VUELTA A LA CALMA		10 MINUTOS		ELONGACIÓN MUSCUCULAR, ESTIRAMIENTOS Y DESPLAZAMIENTOS.				PROYECCIÓN		
NOMBRE DEL INSTRUCTOR:			CARLOS EDUARDO PEÑA					FIRMA:			
NOMBRE DEL COORDINADOR:			GINA VANESSA SILVA GOMEZ					FIRMA:			

PLAN CLASE DIARIA

ACTIVIDAD:	ETAPA GENERAL: EJERCICIOS DESARROLLADORES DEL ACONDICIONAMIENTO EN FUERZA- RESISTENCIA - PROGRAMA "PUENTE ARANDA ACTIVA"									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	1,2,3,4,5	MES:	AGOSTO	AÑO:	2022	HORA INICIO:	7:00 AM 7:00 PM	HORA TERMINACIÓN:	9:30 AM 7:00 PM
BARRIO:	LOS ANGELES Y CONJUNTO RESIDENCIAL BOSQUE DE LOS COMUNEROS.						DIRECCION Y TELEFONO		CARRERA 31D # 4 - 05 / 3648460	
OBJETIVO ESPECIFICO: MEJORAR EL DESARROLLO PSICOMOTOR, LA SALUD Y SALUD MENTAL DE LOS USUARIOS PARTICIPES EN EL PROGRAMA "PUENTE ARANDA ACTIVA" MEDIANTE EJERCICIOS ACTIVADORES PARA EL ACONDICIONAMIENTO DEL ORGANISMO EN RESISTENCIA, VELOCIDAD, FUERZA MUSCULAR Y FLEXIBILIDAD: INCLUYENDO PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO CON Y SIN IMPLEMENTOS DEPORTIVOS.										
	TEMA A TRABAJAR		DURACIÓN POR ACTIVIDAD			DESCRIPCIÓN DEL TEMA			EVALUACIÓN	
INICIAL	CALENTAMIENTO, ACELERACIÓN METABOLICA.		10 MINUTOS			MOVILIDAD ARTICULAR, CIRCUNDICIONES, ACELERACIÓN METABOLICA, FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE EXTREMIDAD SUPERIOR E INFERIOR.			LOGRO	
CENTRAL	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, ADAPTACIÓN.		40 MINUTOS (Dosificación acorde a la capacidad de usuarios)			DÍA 1: FORTALECIMIENTO TREN INFERIO Y SUPERIOR. Trabajo de Sentadillas, Zancadas, Sumos, Butts, Flexiones de brazo, Plank, High plank; series y repeticiones acordes a capacidad del usuario. DÍA 2: FORTALECIMIENTO DEL CORE. Desarrollo de Abdominales, Isométricos, Dorsales, Plank, Crunch, Elevaciones de pierna y fortalecimiento. DÍA 3: CAPACIDAD DE EQUILIBRIO, FLEXIBILIDAD, ORIENTACIÓN Y COORDINACIÓN. Trabajo de pliometría, sensoriales, equilibrio y flexibilidad mediante el uso de obstaculos y ejercicios funcionales. DÍA 4: BALANCE, YOGA, PILATES, ESTIRAMIENTO. Desarrollo de capacidades físicas en flexibilidad, elasticidad y muscular, tono, propiocepcion, equilibrio fisico mental y manejo de emociones, manejo respiracion. DÍA 5: RUMBA - AERÓBICOS. Desarrollo de Rumba y zumba de integracion, con los grupos Auto Sur, Los Angeles, Santa Rita, Comuneros, Brasilia, San Gabriel, con intensidades acorde a los usuarios.			Identificar los lazos de convivencia y respeto mutuo. Identificar las fortalezas y habilidades de cada participante. Potenciar las relaciones psicosociales y habilidades físicas individuales que contribuyan a mejorar la salud y condición física de cada usuario.	
FINAL	VUELTA A LA CALMA		10 MINUTOS			ELONGACIÓN MUSCUCULAR, ESTIRAMIENTOS Y DESPLAZAMIENTOS.			PROYECCIÓN	
NOMBRE DEL INSTRUCTOR:			CARLOS EDUARDO PEÑA				FIRMA:			
NOMBRE DEL COORDINADOR:			GINA VANESSA SILVA GOMEZ				FIRMA:			

PLAN CLASE DIARIA

ACTIVIDAD:	ETAPA GENERAL: EJERCICIOS FISICOS Y MOTORES DESARROLLADORES DEL TREN SUPERIOR, CORE Y TREN INFERIOR - PROGRAMA "PUENTE ARANDA ACTIVA"									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	8,9,10,11,12	MES:	AGOSTO	AÑO:	2022	HORA INICIO:	7:00 AM 7:00 PM	HORA TERMINACIÓN:	9:30 AM 7:00 PM
BARRIO:	LOS ANGELES Y CONJUNTO RESIDENCIAL BOSQUE DE LOS COMUNEROS.						DIRECCION Y TELEFONO		CARRERA 31D # 4 - 05 / 3648460	
OBJETIVO ESPECIFICO: MEJORAR EL DESARROLLO PSICOMOTOR, LA SALUD Y SALUD MENTAL DE LOS USUARIOS PARTICIPES EN EL PROGRAMA "PUENTE ARANDA ACTIVA" MEDIANTE EJERCICIOS ACTIVADORES PARA EL ACONDICIONAMIENTO DEL ORGANISMO EN RESISTENCIA, VELOCIDAD, FUERZA MUSCULAR Y FLEXIBILIDAD: INCLUYENDO PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO CON Y SIN IMPLEMENTOS DEPORTIVOS.										
	TEMA A TRABAJAR		DURACIÓN POR ACTIVIDAD			DESCRIPCIÓN DEL TEMA			EVALUACIÓN	
INICIAL	CALENTAMIENTO, ACELERACIÓN METABOLICA.		10 MINUTOS			MOVILIDAD ARTICULAR, CIRCUNDICIONES, ACELERACIÓN METABOLICA, FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE EXTREMIDAD SUPERIOR E INFERIOR.			LOGRO	
CENTRAL	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, ADAPTACIÓN.		40 MINUTOS (Dosificación acorde a la capacidad de usuarios)			<p>DÍA 8: MOVILIDAD ARTICULAR. Desarrollo de flexibilidad, elongacion muscular, pilates, yoga, en sesion de movimiento articular en tren superior e inferior, tono muscular en el core y ejercicio respiratorio inhalar y exhalar.</p> <p>DÍA 9: BALANCE, YOGA, PILATES, ESTIRAMIENTO. Desarrollo de capacidades fisicas en flexibilidad, elasticidad y muscular, tono, propiocepcion, equilibrio fisico mental y manejo de emociones, manejo respiracion.</p> <p>DÍA 10: CAPACIDAD DE EQUILIBRIO, FLEXIBILIDAD, ORIENTACIÓN Y COORDINACIÓN. Trabajo de pliometría, sensoriales, equilibrio y flexibilidad mediante el uso de obstaculos y ejercicios funcionales.</p> <p>DÍA 11: CARDIO HIIT. Desarrollo de strong-zumba y circuitos de capacidades básicas, mediante ejercicios de intervalos por estaciones. (Tiempo como unidad de medida).</p> <p>DÍA 12: RUMBA - AERÓBICOS. Desarrollo de Rumba y zumba teniendo en cuenta los diferentes generos y ritmos musicales; desarrollo de aeróbicos con intensidades acorde a los usuarios.</p>			Potenciar las relaciones psicosociales y habilidades físicas individuales que contribuyan a mejorarla salud y condición física de cada usuario.	
FINAL	VUELTA A LA CALMA		10 MINUTOS			ELONGACIÓN MUSCUCULAR, ESTIRAMIENTOS Y DESPLAZAMIENTOS.			PROYECCIÓN	
NOMBRE DEL INSTRUCTOR:			CARLOS EDUARDO PEÑA				FIRMA:			
NOMBRE DEL COORDINADOR:			GINA VANESSA SILVA GOMEZ				FIRMA:		