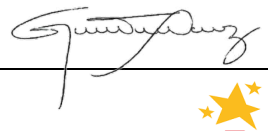
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE DIARIA

ACTIVIDAD:	FLEXIBILIDAD									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	18 al 22	MES:	JULIO	AÑO:	2022	HORA INICIO:	6:00 a. m.	HORA TERMINACIÓN:	7:00:00 a. m.
BARRIO:	COLONIA ORIENTAL						DIRECCION Y TELEFONO		Cl. 4 #53B	

OBJETIVO ESPECIFICO: Mejorar la flexibilidad y aprovechar la posibilidad del movimiento de las articulaciones, lo más óptimamente posible, a través de la amplitud de movimiento completo sin causar una lesión.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	Calentamiento, Movilidad articular, Elevación de pulsaciones.	10 minutos	Movilidad de articulaciones. Mover todas las articulaciones durante 2 minutos. Movimientos. Aumentar la temperatura y frecuencia cardiaca durante 5 minutos. Estiramientos. Realizar diferentes tipos de estiramientos durante 3 min.	Realizan sus movimientos articulares, calentamiento y estiramientos con facilidad.
CENTRAL	Trabajo de Flexibilidad	40 minutos	Se trabajan ejercicios de flexibilidad en 3 circuitos que contemplan 4 ejercicios de flexión y extensión de los miembros superiores e inferiores y se realiza de 15 a 20 repeticiones o manteniendo entre 15 a 30 segundos, utilizando como materiales: palos, mancuernas para dar intensidad al ejercicio.	Realizan un buen trabajo durante cada circuito, se realiza corrección de postura durante los ejercicios. Se debe trabajar ejercicios de memoria, para que recuerden la secuencia de los ejercicios realizados
FINAL	Vuelta a la calma y estiramiento	10 minutos	Se trabaja el manejo de la respiraciones y estiramiento corporal de brazos y piernas y así ayudando a mejorar la elasticidad de los usuarios.	Se realiza una retroalimentación de la importancia de los ejercicios de flexibilidad realizados durante la clase, y la vuelta a la calma, con estiramientos.

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	OLGA LUCIA DIAZ SAENZ	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	GINA VANESSA SILVA GOMEZ	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

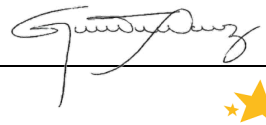
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE DIARIA

ACTIVIDAD:	FORTALECIMIENTO DE BRAZOS Y ABDOMEN									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	25 al 29	MES:	JULIO	AÑO:	2022	HORA INICIO:	6:00 a. m.	HORA TERMINACIÓN:	7:00:00 a. m.
BARRIO:	COLONIA ORIENTAL						DIRECCION Y TELEFONO		Cl. 4 #53B	

OBJETIVO ESPECIFICO: Trabajo del tren superior, en concreto los ejercicios de brazos y de abdomen para mejorar la fuerza y tonificar.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	Calentamiento, Movilidad articular, Elevación de pulsaciones.	10 minutos	Movilidad de articulaciones. Mover todas las articulaciones durante 2 minutos. Movimientos. Aumentar la temperatura y frecuencia cardiaca durante 5 minutos. Estiramientos. Realizar diferentes tipos de estiramientos durante 3 min.	Realizan sus movimientos articulares, calentamiento y estiramientos con facilidad.
CENTRAL	Trabajo de fortalecimiento de brazos y abdomen.	40 minutos	En el circuito de entrenamiento 40 minutos de Curves trabajamos ejercicio de brazos y al entrenamiento de abdomen, teniendo en cuenta las siguientes partes: en primer lugar, encogimiento de hombros, para prevenir las malas posturas. Después, entrenamos pecho/espalda y la mariposa pectoral, con ejercicios aeróbicos y de fuerza que nos servirán para reducir el peso y fortalecer el soporte muscular. Por último, nos centraremos en bíceps y tríceps., utilizando como materiales: palos, mancuernas para dar intensidad al ejercicio.	Realizan un buen trabajo durante cada circuito, se realiza corrección de postura durante los ejercicios. Se debe trabajar ejercicios de memoria, para que recuerden la secuencia de los ejercicios realizados
FINAL	Vuelta a la calma y estiramiento	10 minutos	Se trabaja el manejo de la respiraciones y estiramiento corporal de brazos y piernas y así ayudando a mejorar la elasticidad de los usuarios.	Se realiza una retroalimentación de la importancia de los ejercicios realizados durante la clase, y la vuelta a la calma, con estiramientos.

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	OLGA LUCIA DIAZ SAENZ	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	GINA VANESSA SILVA GOMEZ	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:	CARDIO BOX CON PESAS									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	1 AL 5	MES:	AGOSTO	AÑO:	2022	HORA INICIO:	6:00 a. m.	HORA TERMINACIÓN:	7:00:00 a. m.
BARRIO:	COLONIA ORIENTAL						DIRECCION Y TELEFONO		Cl. 4 #53B	

OBJETIVO ESPECIFICO: Realizar ejercicios de cardio box a través del acondicionamiento físico que combina entrenamiento de fuerza muscular, resistencia, equilibrio, agilidad y coordinación.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	Calentamiento, Movilidad articular, Elevación de pulsaciones.	10 minutos	Ejercicios de movilidad de las articulaciones corporales (cuello, hombro, codo, cadera, tobillo y otras). Rutinas de baile sencillas, para la elevación cardiovascular y luego estiramiento muscular.	Realizan sus movimientos articulares, calentamiento y estiramientos con facilidad.
CENTRAL	CARDIO BOX CON PESAS	40 minutos	40 minutos de entrenamiento cardiovascular, con movimientos propios del boxeo en los que se va a incorporar peso (a voluntad) tanto en manos (0,5 kg. a 1kg en cada mano) como en tobillos (opcional. 1 kg. en cada pierna), para aumentar la intensidad del trabajo. Se trabajara una secuencia sin descanso de movimientos variados y fáciles de ejecutar que involucran brazos, piernas, abdomen, glúteos...Todo el cuerpo en movimiento, trabajando de forma simultánea, involucrando diferentes grupos musculares, consiguiendo así elevar el gato calórico.	Se realiza la clase sin novedad.
FINAL	Vuelta a la calma y estiramiento	10 minutos	Ejercicios pulsantes combinados con cambios de dirección. Trabajo al frente y laterales al nivel inferior y superior, estiramiento muscular.	Se trabajo la realización de los ejercicios.

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	OLGA LUCIA DIAZ SAENZ	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	GINA VANESSA SILVA GOMEZ	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

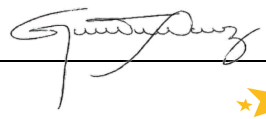
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE DIARIA

ACTIVIDAD:	RUMBA AEROBICA								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	8 AL 15	MES:	AGOSTO	AÑO:	2022	HORA INICIO:	6:00 a. m.	HORA TERMINACIÓN:	7:00:00 a. m.
BARRIO:	COLONIA ORIENTAL						DIRECCION Y TELEFONO		Cl. 4 #53B	

OBJETIVO ESPECIFICO: Realizar trabajo aeróbico que ayuda a mejorar la capacidad cardiovascular, cardiorrespiratoria, psicomotriz y la coordinación corporal, usando pasos de bailes populares.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	Calentamiento, Movilidad articular, Elevación de pulsaciones.	10 minutos	Rotaciones de las articulaciones corporales (cuello, hombro, codo, cadera, tobillo y otras). Rutinas de baile sencillas, con énfasis en la utilización de extremidades como punto de concentración.	Realizan sus movimientos articulares, calentamiento y estiramientos con facilidad.
CENTRAL	Rumba aeróbica	40 minutos	Realizar movimientos aeróbicos de caderas, cintura y hombros se combinan diferentes ritmos como salsa, merengue, zamba, música colombiana con el fin de ir adquiriendo ritmo, soltura, armonía, ayuda a mejorar el trabajo cardiovascular, elimina porcentajes de grasa, mejora el balance eleva la sensación de bienestar psicológico y tiene muchos beneficios para la salud.	Se realiza la clase sin novedad.
FINAL	Vuelta a la calma y estiramiento	10 minutos	Fase de recuperación con ejercicios estáticos de estiramientos, respiración y relajación.	Se trabajo la realización de los ejercicios, vuelta a la calma.

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	OLGA LUCIA DIAZ SAENZ	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	GINA VANESSA SILVA GOMEZ	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

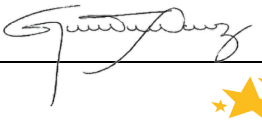
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE DIARIA

ACTIVIDAD:	FLEXIBILIDAD								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	18 AL 22	MES:	JULIO	AÑO:	2022	HORA INICIO:	7:00 a. m.	HORA TERMINACIÓN:	8:00:00 a. m.
BARRIO:	COLONIA ORIENTAL						DIRECCION Y TELEFONO		Cl. 4 #53B	

OBJETIVO ESPECIFICO: Mejorar la flexibilidad y aprovechar la posibilidad del movimiento de las articulaciones, lo más óptimamente posible, a través de la amplitud de movimiento completo sin causar una lesión.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	Calentamiento, Movilidad articular, Elevación de pulsaciones.	10 minutos	Movilidad de articulaciones. Mover todas las articulaciones durante 2 minutos. Movimientos. Aumentar la temperatura y frecuencia cardiaca durante 5 minutos. Estiramientos. Realizar diferentes tipos de estiramientos durante 3 min.	Realizan sus movimientos articulares, calentamiento y estiramientos con facilidad.
CENTRAL	Trabajo de Flexibilidad	40 minutos	Se trabajan ejercicios de flexibilidad en 3 circuitos que contemplan 4 ejercicios de flexión y extensión de los miembros superiores e inferiores y se realiza de 15 a 20 repeticiones o manteniendo entre 15 a 30 segundos, utilizando como materiales: palos, mancuernas para dar intensidad al ejercicio.	Realizan un buen trabajo durante cada circuito, se realiza corrección de postura durante los ejercicios. Se debe trabajar ejercicios de memoria, para que recuerden la secuencia de los ejercicios realizados
FINAL	Vuelta a la calma y estiramiento	10 minutos	Se trabaja el manejo de la respiraciones y estiramiento corporal de brazos y piernas y así ayudando a mejorar la elasticidad de los usuarios.	Se realiza una retroalimentación de la importancia de los ejercicios de flexibilidad realizados durante la clase, y la vuelta a la calma, con estiramientos.

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	OLGA LUCIA DIAZ SAENZ	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	GINA VANESSA SILVA GOMEZ	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:	FORTALECIMIENTO DE BRAZOS Y ABDOMEN									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	25 AL 29	MES:	JULIO	AÑO:	2022	HORA INICIO:	7:00 a. m.	HORA TERMINACIÓN:	8:00:00 a. m.
BARRIO:	COLONIA ORIENTAL						DIRECCION Y TELEFONO		Cl. 4 #53B	

OBJETIVO ESPECIFICO: Trabajo del tren superior, en concreto los ejercicios de brazos y de abdomen para mejorar la fuerza y tonificar.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	Calentamiento, Movilidad articular, Elevación de pulsaciones.	10 minutos	Movilidad de articulaciones. Mover todas las articulaciones durante 2 minutos. Movimientos. Aumentar la temperatura y frecuencia cardiaca durante 5 minutos. Estiramientos. Realizar diferentes tipos de estiramientos durante 3 min.	Realizan sus movimientos articulares, calentamiento y estiramientos con facilidad.
CENTRAL	Trabajo de fortalecimiento de brazos y abdomen.	40 minutos	En el circuito de entrenamiento 40 minutos de Curves trabajamos ejercicio de brazos y al entrenamiento de abdomen, teniendo en cuenta las siguientes partes: en primer lugar, encogimiento de hombros, para prevenir las malas posturas. Después, entrenamos pecho/espalda y la mariposa pectoral, con ejercicios aeróbicos y de fuerza que nos servirán para reducir el peso y fortalecer el soporte muscular. Por último, nos centraremos en bíceps y tríceps., utilizando como materiales: palos, mancuernas para dar intensidad al ejercicio.	Realizan un buen trabajo durante cada circuito, se realiza corrección de postura durante los ejercicios. Se debe trabajar ejercicios de memoria, para que recuerden la secuencia de los ejercicios realizados
FINAL	Vuelta a la calma y estiramiento	10 minutos	Se trabaja el manejo de la respiraciones y estiramiento corporal de brazos y piernas y así ayudando a mejorar la elasticidad de los usuarios.	Se realiza una retroalimentación de la importancia de los ejercicios realizados durante la clase, y la vuelta a la calma, con estiramientos.

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	OLGA LUCIA DIAZ SAENZ	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	GINA VANESSA SILVA GOMEZ	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:	CARDIO BOX CON PESAS									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	1 AL 5	MES:	AGOSTO	AÑO:	2022	HORA INICIO:	7:00 a. m.	HORA TERMINACIÓN:	8:00:00 a. m.
BARRIO:	COLONIA ORIENTAL						DIRECCION Y TELEFONO		Cl. 4 #53B	

OBJETIVO ESPECIFICO: Realizar ejercicios de cardio box a través del acondicionamiento físico que combina entrenamiento de fuerza muscular, resistencia, equilibrio, agilidad y coordinación.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	Calentamiento, Movilidad articular, Elevación de pulsaciones.	10 minutos	Ejercicios de movilidad de las articulaciones corporales (cuello, hombro, codo, cadera, tobillo y otras). Rutinas de baile sencillas, para la elevación cardiovascular y luego estiramiento muscular.	Realizan sus movimientos articulares, calentamiento y estiramientos con facilidad.
CENTRAL	CARDIO BOX CON PESAS	40 minutos	40 minutos de entrenamiento cardiovascular, con movimientos propios del boxeo en los que se va a incorporar peso (a voluntad) tanto en manos (0,5 kg. a 1kg en cada mano) como en tobillos (opcional. 1 kg. en cada pierna), para aumentar la intensidad del trabajo. Se trabajara una secuencia sin descanso de movimientos variados y fáciles de ejecutar que involucran brazos, piernas, abdomen, glúteos...Todo el cuerpo en movimiento, trabajando de forma simultánea, involucrando diferentes grupos musculares, consiguiendo así elevar el gato calórico.	Se realiza la clase sin novedad.
FINAL	Vuelta a la calma y estiramiento	10 minutos	Ejercicios pulsantes combinados con cambios de dirección. Trabajo al frente y laterales al nivel inferior y superior, estiramiento muscular.	Se trabajo la realización de los ejercicios.

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	OLGA LUCIA DIAZ SAENZ	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	GINA VANESSA SILVA GOMEZ	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

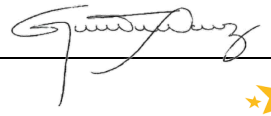
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE DIARIA

ACTIVIDAD:	RUMBA AEROBICA								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	8 AL 15	MES:	AGOSTO	AÑO:	2022	HORA INICIO:	7:00 a. m.	HORA TERMINACIÓN:	8:00:00 a. m.
BARRIO:	COLONIA ORIENTAL						DIRECCION Y TELEFONO		Cl. 4 #53B	

OBJETIVO ESPECIFICO: Realizar trabajo aeróbico que ayuda a mejorar la capacidad cardiovascular, cardiorrespiratoria, psicomotriz y la coordinación corporal, usando pasos de bailes populares.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	Calentamiento, Movilidad articular, Elevación de pulsaciones.	10 minutos	Rotaciones de las articulaciones corporales (cuello, hombro, codo, cadera, tobillo y otras). Rutinas de baile sencillas, con énfasis en la utilización de extremidades como punto de concentración.	Realizan sus movimientos articulares, calentamiento y estiramientos con facilidad.
CENTRAL	Rumba aeróbica	40 minutos	Realizar movimientos aeróbicos de caderas, cintura y hombros se combinan diferentes ritmos como salsa, merengue, zamba, música colombiana con el fin de ir adquiriendo ritmo, soltura, armonía, ayuda a mejorar el trabajo cardiovascular, elimina porcentajes de grasa, mejora el balance eleva la sensación de bienestar psicológico y tiene muchos beneficios para la salud.	Se realiza la clase sin novedad.
FINAL	Vuelta a la calma y estiramiento	10 minutos	Fase de recuperación con ejercicios estáticos de estiramientos, respiración y relajación.	Se trabajo la realización de los ejercicios, vuelta a la calma.

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	OLGA LUCIA DIAZ SAENZ	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	GINA VANESSA SILVA GOMEZ	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

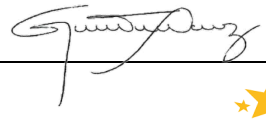
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE DIARIA

ACTIVIDAD:	FLEXIBILIDAD								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	18 AL 22	MES:	JULIO	AÑO:	2022	HORA INICIO:	8:00 p. m.	HORA TERMINACIÓN:	9:00:00 p. m.
BARRIO:	CIUDAD MONTES 3						DIRECCION Y TELEFONO		AV. CARRERA 50 # 24-22	

OBJETIVO ESPECIFICO: Mejorar la flexibilidad y aprovechar la posibilidad del movimiento de las articulaciones, lo más óptimamente posible, a través de la amplitud de movimiento completo sin causar una lesión.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	Calentamiento, Movilidad articular, Elevación de pulsaciones.	10 minutos	Movilidad de articulaciones. Mover todas las articulaciones durante 2 minutos. Movimientos. Aumentar la temperatura y frecuencia cardiaca durante 5 minutos. Estiramientos. Realizar diferentes tipos de estiramientos durante 3 min.	Realizan sus movimientos articulares, calentamiento y estiramientos con facilidad.
CENTRAL	Trabajo de Flexibilidad	40 minutos	Se trabajan ejercicios de flexibilidad en 3 circuitos que contemplan 4 ejercicios de flexión y extensión de los miembros superiores e inferiores y se realiza de 15 a 20 repeticiones o manteniendo entre 15 a 30 segundos, utilizando como materiales: palos, mancuernas para dar intensidad al ejercicio.	Realizan un buen trabajo durante cada circuito, se realiza corrección de postura durante los ejercicios. Se debe trabajar ejercicios de memoria, para que recuerden la secuencia de los ejercicios realizados
FINAL	Vuelta a la calma y estiramiento	10 minutos	Se trabaja el manejo de la respiraciones y estiramiento corporal de brazos y piernas y así ayudando a mejorar la elasticidad de los usuarios.	Se realiza una retroalimentación de la importancia de los ejercicios de flexibilidad realizados durante la clase, y la vuelta a la calma, con estiramientos.

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	OLGA LUCIA DIAZ SAENZ	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	GINA VANESSA SILVA GOMEZ	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

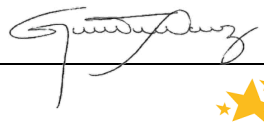
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE DIARIA

ACTIVIDAD:	FORTALECIMIENTO DE BRAZOS Y ABDOMEN									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	25 AL 29	MES:	JULIO	AÑO:	2022	HORA INICIO:	8:00 p. m.	HORA TERMINACIÓN:	9:00:00 p. m.
BARRIO:	CIUDAD MONTES 3						DIRECCION Y TELEFONO		AV. CARRERA 50 # 24-22	

OBJETIVO ESPECIFICO: Trabajo del tren superior, en concreto los ejercicios de brazos y de abdomen para mejorar la fuerza y tonificar.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	Calentamiento, Movilidad articular, Elevación de pulsaciones.	10 minutos	Movilidad de articulaciones. Mover todas las articulaciones durante 2 minutos. Movimientos. Aumentar la temperatura y frecuencia cardiaca durante 5 minutos. Estiramientos. Realizar diferentes tipos de estiramientos durante 3 min.	Realizan sus movimientos articulares, calentamiento y estiramientos con facilidad.
CENTRAL	Trabajo de fortalecimiento de brazos y abdomen.	40 minutos	En el circuito de entrenamiento 40 minutos de Curves trabajamos ejercicio de brazos y al entrenamiento de abdomen, teniendo en cuenta las siguientes partes: en primer lugar, encogimiento de hombros, para prevenir las malas posturas. Después, entrenamos pecho/espalda y la mariposa pectoral, con ejercicios aeróbicos y de fuerza que nos servirán para reducir el peso y fortalecer el soporte muscular. Por último, nos centraremos en bíceps y tríceps., utilizando como materiales: palos, mancuernas para dar intensidad al ejercicio.	Realizan un buen trabajo durante cada circuito, se realiza corrección de postura durante los ejercicios. Se debe trabajar ejercicios de memoria, para que recuerden la secuencia de los ejercicios realizados
FINAL	Vuelta a la calma y estiramiento	10 minutos	Se trabaja el manejo de la respiraciones y estiramiento corporal de brazos y piernas y así ayudando a mejorar la elasticidad de los usuarios.	Se realiza una retroalimentación de la importancia de los ejercicios realizados durante la clase, y la vuelta a la calma, con estiramientos.

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	OLGA LUCIA DIAZ SAENZ	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	GINA VANESSA SILVA GOMEZ	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:	CARDIO BOX CON PESAS									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	1 AL 5	MES:	AGOSTO	AÑO:	2022	HORA INICIO:	8:00 p. m.	HORA TERMINACIÓN:	9:00:00 p. m.
BARRIO:	CIUDAD MONTES 3						DIRECCION Y TELEFONO		AV. CARRERA 50 # 24-22	

OBJETIVO ESPECIFICO: Realizar ejercicios de cardio box a través del acondicionamiento físico que combina entrenamiento de fuerza muscular, resistencia, equilibrio, agilidad y coordinación.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	Calentamiento, Movilidad articular, Elevación de pulsaciones.	10 minutos	Ejercicios de movilidad de las articulaciones corporales (cuello, hombro, codo, cadera, tobillo y otras). Rutinas de baile sencillas, para la elevación cardiovascular y luego estiramiento muscular.	Realizan sus movimientos articulares, calentamiento y estiramientos con facilidad.
CENTRAL	CARDIO BOX CON PESAS	40 minutos	40 minutos de entrenamiento cardiovascular, con movimientos propios del boxeo en los que se va a incorporar peso (a voluntad) tanto en manos (0,5 kg. a 1kg en cada mano) como en tobillos (opcional. 1 kg. en cada pierna), para aumentar la intensidad del trabajo. Se trabajara una secuencia sin descanso de movimientos variados y fáciles de ejecutar que involucran brazos, piernas, abdomen, glúteos...Todo el cuerpo en movimiento, trabajando de forma simultánea, involucrando diferentes grupos musculares, consiguiendo así elevar el gato calórico.	Se realiza la clase sin novedad.
FINAL	Vuelta a la calma y estiramiento	10 minutos	Ejercicios pulsantes combinados con cambios de dirección. Trabajo al frente y laterales al nivel inferior y superior, estiramiento muscular.	Se trabajo la realización de los ejercicios.

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	OLGA LUCIA DIAZ SAENZ	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	GINA VANESSA SILVA GOMEZ	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

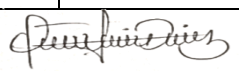
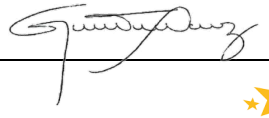
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE DIARIA

ACTIVIDAD:	RUMBA AEROBICA								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	8 AL 15	MES:	AGOSTO	AÑO:	2022	HORA INICIO:	8:00 p. m.	HORA TERMINACIÓN:	9:00:00 p. m.
BARRIO:	CIUDAD MONTES 3						DIRECCION Y TELEFONO		AV. CARRERA 50 # 24-22	

OBJETIVO ESPECIFICO: Realizar trabajo aeróbico que ayuda a mejorar la capacidad cardiovascular, cardiorrespiratoria, psicomotriz y la coordinación corporal, usando pasos de bailes populares.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	Calentamiento, Movilidad articular, Elevación de pulsaciones.	10 minutos	Rotaciones de las articulaciones corporales (cuello, hombro, codo, cadera, tobillo y otras). Rutinas de baile sencillas, con énfasis en la utilización de extremidades como punto de concentración.	Realizan sus movimientos articulares, calentamiento y estiramientos con facilidad.
CENTRAL	Rumba aeróbica	40 minutos	Realizar movimientos aeróbicos de caderas, cintura y hombros se combinan diferentes ritmos como salsa, merengue, zamba, música colombiana con el fin de ir adquiriendo ritmo, soltura, armonía, ayuda a mejorar el trabajo cardiovascular, elimina porcentajes de grasa, mejora el balance eleva la sensación de bienestar psicológico y tiene muchos beneficios para la salud.	Se realiza la clase sin novedad.
FINAL	Vuelta a la calma y estiramiento	10 minutos	Fase de recuperación con ejercicios estáticos de estiramientos, respiración y relajación.	Se trabajo la realización de los ejercicios, vuelta a la calma.

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	OLGA LUCIA DIAZ SAENZ	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	GINA VANESSA SILVA GOMEZ	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ