UBALÁ Alcaldía Municipal
IMDER

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN

ESCUELA	ACTIVIDAD FISICA	CATEGORIA	UNICA			PERIODO						
ENTRENADOR	JULIETTE CASSANDRA CORTES	RAMA	MIXTA			D	M	A		D	M	A
LUGAR	COLISEO MUNICIPAL	HORA	05:00 p. m.	A	07:00 p. m.	1	2	2019	A	28	2	2019

	CONTENIDO METODOLOGICO	M	TEMA	OBJETIVO GENERAL	METODOLOGÍA	RECURSOS
SEMANA 1	TEÓRICO	X	Se explica los fundamentos teoricos de la actividad	Identificar los procesos a seguir	Explicativo - demostrativo	Instructora
	TÉCNICO	X	Involucrar maquinas en el entrenamiento diario	El uso de ellas ayuda a trabajar los musculos del cuerpo	Explicativo - demostrativo	Maquinas de gimnasio (cardio y multifuerza)
	TÁCTICO					
	T. FÍSICO	X	Se inicia con trabajo de Cardio dependiendo de la necesidad y luego musculo (pectoral-biceps)	Control de peso, hipertrofia o tonificacion según usuario	Explicativo - demostrativo	eliptica, spining y mancuernas
	T. PSICOLOGICO					
	T. MEDICO		Se toman medidas antropometricas	determinar la condicionar fisica y de salud del usuario	demostrativo	Metro
	ACT. RECREATIVA.	X				
	ACT. COMPETITIVA					
	CONTENIDO METODOLOGICO	M	TEMA	OBJETIVO GENERAL	METODO DE TRABAJO	RECURSOS
SEMANA 2	TÉCNICO	X	Involucrar maquinas en el entrenamiento diario	El uso de ellas ayuda a trabajar los musculos del cuerpo	Explicativo - demostrativo	Maquinas de gimnasio (cardio y multifuerza)
	TÁCTICO					
	T. FÍSICO	X	Se inicia con trabajo de Cardio dependiendo de la necesidad y luego musculo (dorsales- triceps)	Control de peso, hipertrofia o tonificacion según usuario	Explicativo - demostrativo	eliptica, spining y mancuernas
	T. PSICOLOGICO					
	T. MEDICO					
	ACT. RECREATIVA.	X				
	ACT. COMPETITIVA					
	CONTENIDO METODOLOGICO	M	TEMA	OBJETIVO GENERAL	METODO DE TRABAJO	RECURSOS
	TÁCTICO		Involucrar maquinas en el entrenamiento diario	El uso de ellas ayuda a trabajar los musculos del cuerpo	Explicativo - demostrativo	Maquinas de gimnasio (cardio y multifuerza)
	T. FÍSICO		Se inicia con trabajo de Cardio dependiendo de la necesidad y luego musculo (hombros-pierna)	Control de peso, hipertrofia o tonificacion según usuario	Explicativo - demostrativo	eliptica, spining y mancuernas y Multifuerza
	T. PSICOLOGICO					
	T. MEDICO					
	ACT. RECREATIVA.					
	ACT. COMPETITIVA					
	CONTENIDO METODOLOGICO	M	TEMA	OBJETIVO GENERAL	METODO DE TRABAJO	RECURSOS
	TÁCTICO		Involucrar maquinas en el entrenamiento diario	El uso de ellas ayuda a trabajar los musculos del cuerpo	Explicativo - demostrativo	Maquinas de gimnasio (cardio y multifuerza)
	T. PSICOLOGICO					
	T. FISICO		Se inicia con trabajo de Cardio dependiendo de la necesidad y luego musculo (pectoral-biceps)	Acondionar las estructuras corporales al ejercicio de forma moderada y objetiva	Explicativo - demostrativo	eliptica, spining y mancuernas
	T. MEDICO					
	ACT. RECREATIVA.					
	CONTENIDO METODOLOGICO	M	TEMA	OBJETIVO GENERAL	METODO DE TRABAJO	RECURSOS
	TÁCTICO		Involucrar maquinas en el entrenamiento diario	El uso de ellas ayuda a trabajar los musculos del cuerpo	Explicativo - demostrativo	Maquinas de gimnasio (cardio y multifuerza)
	T. PSICOLOGICO					
	T. FISICO		Se inicia con trabajo de Cardio dependiendo de la necesidad y luego mus[illegible]riceps)	Control de peso, hipertrofia o tonificacion según usuario	Explicativo - demostrativo	eliptica, spining y mancuernas y Multifuerza

Entrenador. JULIETTE CASSANDRA CORTES
ENTRENADORA ACTIVIDAD FISICA Y AEROBICA