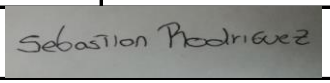
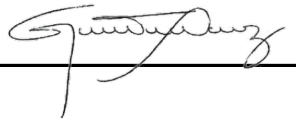
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE DIARIA

ACTIVIDAD:	MOVIMIENTO ARTICULAR Y ESTIRAMIENTOS										
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	18 - 21	MES:	OCTUBRE	AÑO:	2022	HORA INICIO:	6:00 a. m.	HORA TERMINACIÓN:	7:00 p. m.	
BARRIO:	SALAZAR GOMEZ						DIRECCION Y TELEFONO		CARRERA 65 CON CALLE 12		
BARRIO:	TRINIDAD						DIRECCION Y TELEFONO		CALLE 4 C N° 60		
BARRIO:	PRADERA						DIRECCION Y TELEFONO		CARRERA 65 N° 3 - 16		
BARRIO:	VILLA INES						DIRECCION Y TELEFONO		CARRERA 38 A N° 1 D - 30		

OBJETIVO ESPECIFICO: REALIZAR EJERCICIOS DE DE ESTIRAMIENTOS Y DE MOVIMIENTOS ARTICULARES GENERANDO UN TRABAJO COMPELO DE PIES A CABEZA

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	ESTIRAMIENTO Y CALENTAMIENTO	10 - 15 MINUTOS	SE INICIA LA CLASE CON UNOS ESTIRAMIENTOS MUSCULARES INICIANDO DE ARRIBA HASTA LLEGAR ABAJO, SE PROCEDE A REALIZAR UN TROTE SUAVE POR LA CANCHA PARA INICIAR CON LA ELEVACION CARDIACA	CADA UNO DE LOS ASISTENTES REALIZARA UN EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO
CENTRAL	EJERCICIOS FISICOS (TROTE Y MOVOMIENTOS MUSCULARES)	15 - 25 MINUTOS	TENIENDO EN CUENTA CADA UNO DE LOS DIAS TRABAJOS, SE HACE UNA ACTIVIDAD FISICA DE ESTIRAMIENTOS, Y TRABAJOS Y MOVIMIENTOS ARTICULARES.	MEDIASNTE LA CLASE SE REALIZARAN PREGUNTAS SOBRE LOS EJERCICIOS REALIZADOS
FINAL	ESTIRAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA	10 - 15 MINUTOS	SE REALIZA UN TROTE SUAVE Y LUEGO UNA CAMINATA,REDUCIENDO LAS PULSASIONES DEL CORAZON, POR ULTIMO SE EJECUTAN ESTIRAMIENTOS INICIANDO DE ABAJO PARA ARRIBA	CADA UNO DE LOS ASISTENTES REALIZARA UN EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO PARA CERRAR LA CLASE

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	JUAN SEBASTIAN RODRIGUEZ LEON	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:	ACONDICIONAMIENTO FISICO									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	24 AL 28	MES:	OCTUBRE	AÑO:	2022	HORA INICIO:	6:00 a. m.	HORA TERMINACIÓN:	7:00 p. m.
BARRIO:	SALAZAR GOMEZ						DIRECCION Y TELEFONO		CARRERA 65 CON CALLE 12	
BARRIO:	TRINIDAD						DIRECCION Y TELEFONO		CALLE 4 C N° 60	
BARRIO:	PRADERA						DIRECCION Y TELEFONO		CARRERA 65 N° 3 - 16	
BARRIO:	VILLA INES						DIRECCION Y TELEFONO		CARRERA 38 A N° 1 D - 30	

OBJETIVO ESPECIFICO: REALIZAR EJERCICIOS DE ACTIVIDAD FISICA GENERANDO UN RESULTADO EN CUANTO AL ESTADO FISICO DE CADA UNA DE LAS PERSONAS PARA UNA EVALUACION DE FUTURAS CLASES

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	ESTIRAMIENTO Y CALENTAMIENTO	10 - 15 MINUTOS	SE INICIA LA CLASE CON UNOS ESTIRAMIENTOS MUSCULARES INICIANDO DE ARRIBA HASTA LLEGAR ABAJO, SE PROCEDE A REALIZAR UN TROTE SUAVE POR LA CANCHA PARA INICIAR CON LA ELEVACION CARDIACA	CADA UNO DE LOS ASISTENTES REALIZARA UN EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO
CENTRAL	EJERCICIOS FISICOS (TROTE Y MOVOMIENTOS MUSCULARES)	15 - 25 MINUTOS	TENIENDO EN CUENTA CADA UNO DE LOS DIAS TRABAJOS, SE HACE UNA ACTIVIDAD FISICA DE TROTE, Y FORTALCIMIENTO FISICO. SEMANA 1 DE ADAPTACION Y RETOMAR LA ACTIVIDAD	MEDIASNTE LA CLASE SE REALIZARAN PREGUNTAS SOBRE LOS EJERCICIOS REALIZADOS
FINAL	ESTIRAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA	10 - 15 MINUTOS	SE REALIZA UN TROTE SUAVE Y LUEGO UNA CAMINATA,REDUCIENDO LAS PULSASIONES DEL CORAZON, POR ULTIMO SE EJECUTAN ESTIRAMIENTOS INICIANDO DE ABAJO PARA ARRIBA	CADA UNO DE LOS ASISTENTES REALIZARA UN EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO PARA CERRAR LA CLASE

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	JUAN SEBASTIAN RODRIGUEZ LEON	FIRMA:	Sebastian Rodriguez
NOMBRE DEL COORDINADOR:	GINA VANESSA SILVA GOMEZ	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

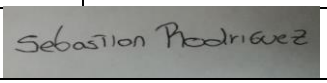
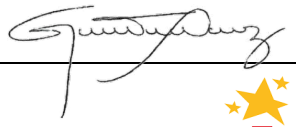
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE DIARIA

ACTIVIDAD:	FORTALECIMIENTO MUSCULAR								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	31 AL 04	MES:	OCT - NOV	AÑO:	2022	HORA INICIO:	6:00 a. m.	HORA TERMINACIÓN: 7:00 p. m.
BARRIO:	SALAZAR GOMEZ						DIRECCION Y TELEFONO		CARRERA 65 CON CALLE 12
BARRIO:	TRINIDAD						DIRECCION Y TELEFONO		CALLE 4 C N° 60
BARRIO:	PRADERA						DIRECCION Y TELEFONO		CARRERA 65 N° 3 - 16
BARRIO:	VILLA INES						DIRECCION Y TELEFONO		CARRERA 38 A N° 1 D - 30

OBJETIVO ESPECIFICO: REALIZAR EJERCICIOS DE FUERZA USANDO DIFERNTES MATERIALES DADOS POR LA ADMINISTRACION LOCAL

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	ESTIRAMIENTO Y CALENTAMIENTO	10 - 15 MINUTOS	SE INICIA LA CLASE CON UNOS ESTIRAMIENTOS MUSCULARES INICIANDO DE ARRIBA HASTA LLEGAR ABAJO, SE PROCEDE A REALIZAR UN TROTE SUAVE POR LA CANCHA PARA INICIAR CON LA ELEVACION CARDIACA	CADA UNO DE LOS ASISTENTES REALIZARA UN EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO
CENTRAL	EJERCICIOS FISICOS (TROTE Y MOVOMIENTOS MUSCULARES)	15 - 25 MINUTOS	TRABAJO DE FUERZA CON PESAS TRABAJO DE POSTURA Y FUERZA CON BASTON, FORTALECIMIENTO ZONAS BAJAS Y MEDIAS DEL CUERPO, TRABAJO CONN SILLAS	MEDIASNTE LA CLASE SE REALIZARAN PREGUNTAS SOBRE LOS EJERCICIOS REALIZADOS
FINAL	ESTIRAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA	10 - 15 MINUTOS	SE REALIZA UN TROTE SUAVE Y LUEGO UNA CAMINATA,REDUCIENDO LAS PULSASIONES DEL CORAZON, POR ULTIMO SE EJECUTAN ESTIRAMIENTOS INICIANDO DE ABAJO PARA ARRIBA	CADA UNO DE LOS ASISTENTES REALIZARA UN EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO PARA CERRAR LA CLASE

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	JUAN SEBASTIAN RODRIGUEZ LEON	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	GINA VANESSA SILVA GOMEZ	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

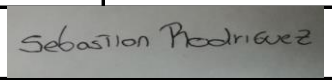
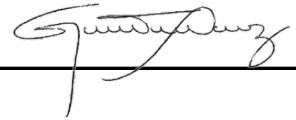
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE DIARIA

ACTIVIDAD:	TRABAJO CORDINATIVO									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	7 AL 11	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2022	HORA INICIO:	6:00 a. m.	HORA TERMINACIÓN:	7:00 p. m.
BARRIO:	SALAZAR GOMEZ						DIRECCION Y TELEFONO		CARRERA 65 CON CALLE 12	
BARRIO:	TRINIDAD						DIRECCION Y TELEFONO		CALLE 4 C N° 60	
BARRIO:	PRADERA						DIRECCION Y TELEFONO		CARRERA 65 N° 3 - 16	
BARRIO:	VILLA INES						DIRECCION Y TELEFONO		CARRERA 38 A N° 1 D - 30	

OBJETIVO ESPECIFICO: REALIZAR EJERCICIOS DE ACTIVIDAD FISICA MESIANTE EL BAILE Y PASOS BASICOS DE MOVIMIENTO

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	ESTIRAMIENTO Y CALENTAMIENTO	10 - 15 MINUTOS	SE INICIA LA CLASE CON UNOS ESTIRAMIENTOS MUSCULARES INICIANDO DE ARRIBA HASTA LLEGAR ABAJO, SE PROCEDE A REALIZAR UN TROTE SUAVE POR LA CANCHA PARA INICIAR CON LA ELEVACION CARDIACA	CADA UNO DE LOS ASISTENTES REALIZARA UN EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO
CENTRAL	EJERCICIOS FISICOS (TROTE Y MOVOMIENTOS MUSCULARES)	15 - 25 MINUTOS	MARTES: AEROBICOS BASICOS MIERCOLES Y JUEVES: RUMBA VIERNES: COMBINACION DE AMBAS CLASES	MEDIASNTE LA CLASE SE REALIZARAN PREGUNTAS SOBRE LOS EJERCICIOS REALIZADOS
FINAL	ESTIRAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA	10 - 15 MINUTOS	SE REALIZA UN TROTE SUAVE Y LUEGO UNA CAMINATA,REDUCIENDO LAS PULSASIONES DEL CORAZON, POR ULTIMO SE EJECUTAN ESTIRAMIENTOS INICIANDO DE ABAJO PARA ARRIBA	CADA UNO DE LOS ASISTENTES REALIZARA UN EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO PARA CERRAR LA CLASE

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	JUAN SEBASTIAN RODRIGUEZ LEON	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	GINA VANESSA SILVA GOMEZ	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

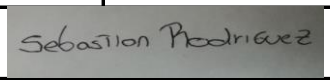
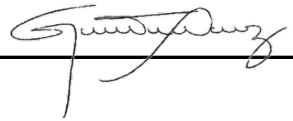
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE DIARIA

ACTIVIDAD:	TRABAJO MUSCULAR									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	15	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2022	HORA INICIO:	6:00 a. m.	HORA TERMINACIÓN:	7:00 p. m.
BARRIO:	SALAZAR GOMEZ						DIRECCION Y TELEFONO		CARRERA 65 CON CALLE 12	
BARRIO:	TRINIDAD						DIRECCION Y TELEFONO		CALLE 4 C N° 60	
BARRIO:	PRADERA						DIRECCION Y TELEFONO		CARRERA 65 N° 3 - 16	
BARRIO:	VILLA INES						DIRECCION Y TELEFONO		CARRERA 38 A N° 1 D - 30	

OBJETIVO ESPECIFICO: REALIZAR EJERCICIOS DE ACTIVIDAD FISICA MESIANTE EL BAILE Y PASOS BASICOS DE MOVIMIENTO

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	ESTIRAMIENTO Y CALENTAMIENTO	10 - 15 MINUTOS	SE INICIA LA CLASE CON UNOS ESTIRAMIENTOS MUSCULARES INICIANDO DE ARRIBA HASTA LLEGAR ABAJO, SE PROCEDE A REALIZAR UN TROTE SUAVE POR LA CANCHA PARA INICIAR CON LA ELEVACION CARDIACA	CADA UNO DE LOS ASISTENTES REALIZARA UN EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO
CENTRAL	EJERCICIOS FISICOS (TROTE Y MOVOMIENTOS MUSCULARES)	15 - 25 MINUTOS	MARTES: AEROBICOS BASICOS MIERCOLES Y JUEVES: RUMBA VIERNES: COMBINACION DE AMBAS CLASES	MEDIASNTE LA CLASE SE REALIZARAN PREGUNTAS SOBRE LOS EJERCICIOS REALIZADOS
FINAL	ESTIRAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA	10 - 15 MINUTOS	SE REALIZA UN TROTE SUAVE Y LUEGO UNA CAMINATA,REDUCIENDO LAS PULSASIONES DEL CORAZON, POR ULTIMO SE EJECUTAN ESTIRAMIENTOS INICIANDO DE ABAJO PARA ARRIBA	CADA UNO DE LOS ASISTENTES REALIZARA UN EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO PARA CERRAR LA CLASE

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	JUAN SEBASTIAN RODRIGUEZ LEON	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	GINA VANESSA SILVA GOMEZ	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ