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

PLAN CLASE DIARIA

ACTIVIDAD:	DESARROLLO DE LAS CLASES DIARIAS									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	16 AL 18	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2022	HORA INICIO:	6:30 a. m.	HORA TERMINACIÓN:	7:15 a. m.
BARRIO:	VILLA DEL ROSARIO						DIRECCION Y TELEFONO		TV 38A # 29B - 61 SUR	
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	16 AL 18	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2022	HORA INICIO:	7:15 a. m.	HORA TERMINACIÓN:	8:00 a. m.
BARRIO:	LA GUACA						DIRECCION Y TELEFONO		TV 38A # 29B - 61 SUR	
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	16 AL 18	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2022	HORA INICIO:	8:15 a. m.	HORA TERMINACIÓN:	9:15 a. m.
BARRIO:	ALCALA						DIRECCION Y TELEFONO		CRR 51 A # 31 - 70	
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	16 AL 18	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2022	HORA INICIO:	6:00 p. m.	HORA TERMINACIÓN:	7:00 p. m.
BARRIO:	REMANSO						DIRECCION Y TELEFONO		CRR 34 D # 17 - 06 SUR	

OBJETIVO ESPECIFICO: DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES, RESISTENCIA, FUERZA, Y CAPACIDADES CORDINATIVAS, COORDINACION, EQUILIBRIO, RITMO, VELOCIDAD DE REACCION Y FLEXIBILIDAD, Y EL ESTADO DE SALUD GENERAL DE LOS USUARIOS

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	CALENTAMIENTO	10 MINUTOS	SE REALIZA MOVILIDAD ARTICULAR Y MUSCULAR DE LOS USUARIOS, SIMULTANEO A UN TROTE EN PROPIO PUESTO Y/ O MARCHA MAS ELEVACION DE BRAZOS	CORRECTA REALIZACION DE LOS EJERCICIOS
CENTRAL	3. CARDIOBOX 4. STRECHING 5. RUMBA	40 MINUTOS	3. MOVIMIENTOS COORDINATIVOS MUSICALIZADOS,GOLPEOS DE BOX Y PATADAS CON LA INTENSION DE MEJORAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS 4.REALIZACION DE POSTURAS/ASANAS, ESTIRAMIENTOS Y MEDITACION GENERAL 5. MOVIMIENTOS COORDINATIVOS MUSICALIZADOS, DIERENTES BAILES CON LA INTENSION DE MEJORAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS	CORRECTA REALIZACION DE LOS EJERCICIOS
FINAL	BAJA DE PULSACIONES/ VUELTA A LA CALMA	10 MINUTOS	CAMINATA, CADA VEZ MAS LENTA SIMULTANEA MOVILIDAD DE EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES A BAJO RITMO, SE REALIZAN ESTIRAMENTOS CEFALO- CAUDALES ESTATICOS	CORRECTA REALIZACION DE LOS EJERCICIOS

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	CAMILO VARELA	FIRMA:	Camilo Varela
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:	DESARROLLO DE LAS CLASES DIARIAS									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	21 AL 25	MES:	DICIEMBRE	AÑO:	2022	HORA INICIO:	6:30 a. m.	HORA TERMINACIÓN:	7:15 a. m.
BARRIO:	VILLA DEL ROSARIO						DIRECCION Y TELEFONO		TV 38A # 29B - 61 SUR	
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	21 AL 25	MES:	DICIEMBRE	AÑO:	2022	HORA INICIO:	7:15 a. m.	HORA TERMINACIÓN:	8:00 a. m.
BARRIO:	LA GUACA						DIRECCION Y TELEFONO		TV 38A # 29B - 61 SUR	
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	21 AL 25	MES:	DICIEMBRE	AÑO:	2022	HORA INICIO:	8:15 a. m.	HORA TERMINACIÓN:	9:15 a. m.
BARRIO:	ALCALA						DIRECCION Y TELEFONO		CRR 51 A # 31 - 70	
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	21 AL 25	MES:	DICIEMBRE	AÑO:	2022	HORA INICIO:	6:00 p. m.	HORA TERMINACIÓN:	7:00 p. m.
BARRIO:	REMANSO						DIRECCION Y TELEFONO		CRR 34 D # 17 - 06 SUR	

OBJETIVO ESPECIFICO: DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES, RESISTENCIA, FUERZA, Y CAPACIDADES CORDINATIVAS, COORDINACION, EQUILIBRIO, RITMO, VELOCIDAD DE REACCION Y FLEXIBILIDAD, Y EL ESTADO DE SALUD GENERAL DE LOS USUARIOS

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	CALENTAMIENTO	10 MINUTOS	SE REALIZA MOVILIDAD ARTICULAR Y MUSCULAR DE LOS USUARIOS, SIMULTANEO A UN TROTE EN PROPIO PUESTO Y/ O MARCHA MAS ELEVACION DE BRAZOS	CORRECTA REALIZACION DE LOS EJERCICIOS
CENTRAL	1.AEROBICOS 2.CIRCUITO 3. CARDIOBOX 4. STRECHING 5. RUMBA	40 MINUTOS	1. MOVIMIENTOS COORDINADOS CON LA INTENSICON DE ENTRENAR LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR DUERANTE 45 MINUTOS CONTINUOS SIN DETENERSE 2. MOVIMIENTOS INTERVALADOS CON EL OBJTIVOS DE ENTRENAR LA FUERZA, LA RESISTENCIA, Y RAPIDEZ 3. MOVIMIENTOS COORDINATIVOS MUSICALIZADOS,GOLPEOS DE BOX Y PATADAS CON LA INTENSION DE MEJORAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS 4.REALIZACION DE POSTURAS/ASANAS, ESTIRAMIENTOS Y MEDITACION GENERAL 5. MOVIMIENTOS COORDINATIVOS MUSICALIZADOS, DIERENTES BAILES CON LA INTENSION DE MEJORAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS	CORRECTA REALIZACION DE LOS EJERCICIOS
FINAL	BAJA DE PULSACIONES/ VUELTA A LA CALMA	10 MINUTOS	CAMINATA, CADA VEZ MAS LENTA SIMULTANEA MOVILIDAD DE EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES A BAJO RITMO, SE REALIZAN ESTIRAMENTOS CEFALO- CAUDALES ESTATICOS	CORRECTA REALIZACION DE LOS EJERCICIOS

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	CAMILO VARELA	FIRMA:	Camilo Varela
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:	DESARROLLO DE LAS CLASES DIARIAS									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	28 AL 30	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2022	HORA INICIO:	6:30 a. m.	HORA TERMINACIÓN:	7:15 a. m.
BARRIO:	VILLA DEL ROSARIO						DIRECCION Y TELEFONO		TV 38A # 29B - 61 SUR	
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	28 AL 30	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2022	HORA INICIO:	7:15 a. m.	HORA TERMINACIÓN:	8:00 a. m.
BARRIO:	LA GUACA						DIRECCION Y TELEFONO		TV 38A # 29B - 61 SUR	
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	28 AL 30	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2022	HORA INICIO:	8:15 a. m.	HORA TERMINACIÓN:	9:15 a. m.
BARRIO:	ALCALA						DIRECCION Y TELEFONO		CRR 51 A # 31 - 70	
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	28 AL 30	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2022	HORA INICIO:	6:00 p. m.	HORA TERMINACIÓN:	7:00 p. m.
BARRIO:	REMANSO						DIRECCION Y TELEFONO		CRR 34 D # 17 - 06 SUR	
OBJETIVO ESPECIFICO: DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES, RESISTENCIA, FUERZA, Y CAPACIDADES CORDINATIVAS, COORDINACION, EQUILIBRIO, RITMO, VELOCIDAD DE REACCION Y FLEXIBILIDAD, Y EL ESTADO DE SALUD GENERAL DE LOS USUARIOS										

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	CALENTAMIENTO	10 MINUTOS	SE REALIZA MOVILIDAD ARTICULAR Y MUSCULAR DE LOS USUARIOS, SIMULTANEO A UN TROTE EN PROPIO PUESTO Y/ O MARCHA MAS ELEVACION DE BRAZOS	CORRECTA REALIZACION DE LOS EJERCICIOS
CENTRAL	1.AEROBICOS 2.CIRCUITO 3. CARDIOBOX	40 MINUTOS	1. MOVIMIENTOS COORDINADOS CON LA INTENSICON DE ENTRENAR LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR DUERANTE 45 MINUTOS CONTINUOS SIN DETENERSE 2. MOVIMIENTOS INTERVALADOS CON EL OBJTIVOS DE ENTRENAR LA FUERZA, LA RESISTENCIA, Y RAPIDEZ 3. MOVIMIENTOS COORDINATIVOS MUSICALIZADOS,GOLPEOS DE BOX Y PATADAS CON LA INTENSION DE MEJORAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS	CORRECTA REALIZACION DE LOS EJERCICIOS
FINAL	BAJA DE PULSACIONES/ VUELTA A LA CALMA	10 MINUTOS	CAMINATA, CADA VEZ MAS LENTA SIMULTANEA MOVILIDAD DE EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES A BAJO RITMO, SE REALIZAN ESTIRAMENTOS CEFALO-CAUDALES ESTATICOS	CORRECTA REALIZACION DE LOS EJERCICIOS

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	CAMILO VARELA	FIRMA:	Camilo Varela
NOMBRE DEL COORDINADOR:	GINA SILVA	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ