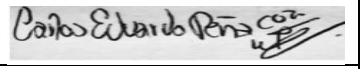
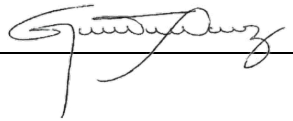
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE DIARIA

ACTIVIDAD:	ETAPA FINAL: EJERCICIOS DESARROLLADORES A NIVEL FISICO Y COORDINATIVO - PROGRAMA "PUENTE ARANDA ACTIVA"									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	16,17,18,	MES:	NOVIEMBRE	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: MANTENER EN LA ETAPA FINAL LOS PROCESOS A NIVEL PSICOMOTOR, LA SALUD Y SALUD MENTAL DE LOS USUARIOS PARTICIPES EN EL PROGRAMA "PUENTE ARANDA ACTIVA" MEDIANTE EJERCICIOS ACTIVADORES PARA EL MANTENIMIENTO GENERAL 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, ADAPTACIÓ	40 MINUTOS (Dosificación acorde a la capacidad de usuarios)	**DÍA 16: FORTALECIMIENTO DEL CORE**. Desarrollo de Abdominales, Isométricos, Dorsales, Plank, Crunch, Elevaciones de pierna y fortalecimiento. **DÍA 17: RUMBA - AERÓBICOS**. Desarrollo de Rumba y zumba teniendo en cuenta los diferentes generos y ritmos músicales; desarrollo de aérobicos con intensidades acorde a los usuarios. **DÍA 18 CARDIO HIIT**. Desarrollo de strong-zumba y circuitos de capacidades básicas, mediante ejercicios de intervalos por estaciones. (Tiempo como unidad de medida).	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:	

JUNTA ADMINISTRADORA
LOCAL DE PUENTE ARANDA

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

PLAN CLASE DIARIA

ACTIVIDAD:	ETAPA FINAL: EJERCICIOS DESARROLLADORES A NIVEL FISICO Y COORDINATIVO - PROGRAMA "PUENTE ARANDA ACTIVA"									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	21,22,23,24,25	MES:	NOVIEMBRE	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: MANTENER EN LA ETAPA FINAL LOS PROCESOS A NIVEL PSICOMOTOR, LA SALUD Y SALUD MENTAL DE LOS USUARIOS PARTICIPES EN EL PROGRAMA "PUENTE ARANDA ACTIVA" MEDIANTE EJERCICIOS ACTIVADORES PARA EL MANTENIMIENTO GENERAL 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)	**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: CARDIO HIIT**. Desarrollo de strong-zumba y circuitos de capacidades básicas, mediante ejercicios de intervalos por estaciones. (Tiempo como unidad de medida). **DÍA 23: CAPACIDAD DE EQUILIBRIO, FLEXIBILIDAD, ORIENTACIÓN Y COORDINACIÓN**. Trabajo de pliometría, sensoriales, equilibrio y flexibilidad mediante el uso de obstaculos y ejercicios funcinales. **DÍA 24: BALANCE, YOGA, PILATES, ESTIRAMIENTO**. Desarrollo de capacidades fisicas en flexibilidad, elasticidad y muscular, tono, propiocepcion, equilibrio fisico mental y manejo de emociones, manejo respiracion. **DÍA 25: RUMBA - AERÓBICOS**. Desarrollo de Rumba y zumba teniendo en cuenta los diferentes generos y ritmos músicales; desarrollo de aérobicos 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:	Carlos Eduardo Peña Cor
NOMBRE DEL COORDINADOR:	GINA VANESSA SILVA GOMEZ	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA
LOCAL DE PUENTE ARANDA

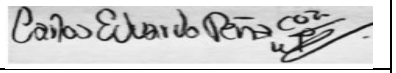
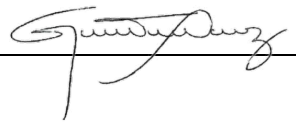
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE DIARIA

ACTIVIDAD:	ETAPA FINAL: EJERCICIOS DESARROLLADORES A NIVEL FISICO Y COORDINATIVO - PROGRAMA "PUENTE ARANDA ACTIVA"									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	28,29,30	MES:	NOVIEMBRE	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: MANTENER EN LA ETAPA FINAL LOS PROCESOS A NIVEL PSICOMOTOR, LA SALUD Y SALUD MENTAL DE LOS USUARIOS PARTICIPES EN EL PROGRAMA "PUENTE ARANDA ACTIVA" MEDIANTE EJERCICIOS ACTIVADORES PARA EL MANTENIMIENTO GENERAL 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 28: CARDIO HIIT**. Desarrollo de strong-zumba y circuitos de capacidades básicas, mediante ejercicios de intervalos por estaciones. (Tiempo como unidad de medida). **DÍA 29: BALANCE, YOGA, PILATES, ESTIRAMIENTO**. Desarrollo de capacidades fisicas en flexibilidad, elasticidad y muscular, tono, propiocepcion, equilibrio fisico mental y manejo de emociones, manejo respiracion. **DÍA 30: CAPACIDAD DE EQUILIBRIO, FLEXIBILIDAD, ORIENTACIÓN Y COORDINACIÓN**. Trabajo de pliometría, sensoriales, equilibrio y flexibilidad mediante el uso de obstaculos y ejercicios funcinales.	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:	

JUNTA ADMINISTRADORA
LOCAL DE PUENTE ARANDA