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

PLAN CLASE SEMANAL

ACTIVIDAD:	FORTALECIMIENTO MUSCULAR									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	16 al 18	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2022	HORA INICIO:	GRUPO 1 6:45am GRUPO 2 8:00am GRUPO 3 9.15am GRUPO 4 11:00am	HORA TERMINACIÓN:	GRUPO 1 7:45am GRUPO 2 9:00am GRUPO 3 10:15am GRUPO 4 12:00pm
BARRIO:	SAN FRANCISCO, ASUNCION, VERAGUAS Y YIRA CASTRO						DIRECCION Y TELEFONO			

OBJETIVO ESPECIFICO: MEJORAR LA POSTURA CORPORAL EN LA EJECUCION DE LA ADAPTACION EN DIFERENTES ZONAS MUSCULARES (EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES, ZONA MEDIA, TREN INFERIOR Y SUPERIOR Y ESPALDA.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	ACTIVACION	15 MINUTOS	MOVILIDAD ARTICULAR DINAMICA.	N/A
CENTRAL	ADAPTACION MUSCULAR Y CORRECCION EN LA EJECUCION DE MOVIMIENTOS ARTICULARES	30 MINUTOS	DESARROLLAR DE FORMA CORRECTA LA EJECUCION DE EJERCICIOS USANDO LOS FUNDAMENTOS TECNICOS NECESARIOS.	LOS PARTICIPANTES EJECUTAN DE MANERA CORRECTA Y CORRIGEN LA POSICION CORPORAL EN LA REALIZACION DE MOVIMIENTOS OSEO-MUSCULARES
FINAL	ESTIRAMIENTO	15 MINUTOS	ESTIRAMIENTO CONTROLADO DE ZONAS MUSCULARES Y VUELTA A LA CALMA	

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	BRYAN DAVID SANCHEZ	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	GINA VANESSA SILVA GOMEZ	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

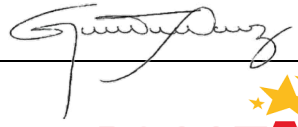
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE SEMANAL

ACTIVIDAD:	FORTALECIMIENTO MUSCULAR									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	21 al 25	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2022	HORA INICIO:	GRUPO 1 6:45am GRUPO 2 8:00am GRUPO 3 9.15am GRUPO 4 11:00am	HORA TERMINACIÓN:	GRUPO 1 7:45am GRUPO 2 9:00am GRUPO 3 10:15am GRUPO 4 12:00pm
BARRIO:	SAN FRANCISCO, ASUNCION, VERAGUAS Y YIRA CASTRO						DIRECCION Y TELEFONO			

OBJETIVO ESPECIFICO: MEJORAR LA POSTURA CORPORAL EN LA EJECUCION DE LA ADAPTACION EN DIFERENTES ZONAS MUSCULARES (EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES, ZONA MEDIA, TREN INFERIOR Y SUPERIOR Y ESPALDA.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	ACTIVACION	15 MINUTOS	MOVILIDAD ARTICULAR DINAMICA.	N/A
CENTRAL	ADAPTACION MUSCULAR Y CORRECCION EN LA EJECUCION DE MOVIMIENTOS ARTICULARES	30 MINUTOS	DESARROLLAR DE FORMA CORRECTA LA EJECUCION DE EJERCICIOS USANDO LOS FUNDAMENTOS TECNICOS NECESARIOS.	LOS PARTICIPANTES EJECUTAN DE MANERA CORRECTA Y CORRIGEN LA POSICION CORPORAL EN LA REALIZACION DE MOVIMIENTOS OSEO-MUSCULARES
FINAL	ESTIRAMIENTO	15 MINUTOS	ESTIRAMIENTO CONTROLADO DE ZONAS MUSCULARES Y VUELTA A LA CALMA	

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	BRYAN DAVID SANCHEZ	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	GINA VANESSA SILVA GOMEZ	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ