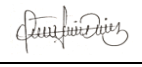
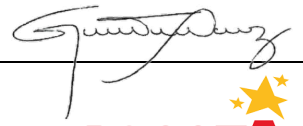
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE DIARIA

ACTIVIDAD:	FORTALECIMIENTO MUSCULAR								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	16 AL 18	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2022	HORA INICIO:	6:00 a. m.	HORA TERMINACIÓN:	7:00:00 a. m.
BARRIO:	COLONIA ORIENTAL						DIRECCION Y TELEFONO		Cl. 4 #53B	

OBJETIVO ESPECIFICO: El Fortalecimiento muscular, busca devolver a los músculos su fuerza, asegurar la movilidad y estabilidad articular y permitir la reincorporación a las actividades de la vida diaria, de ocio o laborales, en las mejores condiciones posibles. Mejorar la condición física, liberar estrés, aprender a relajarse.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	Calentamiento, Movilidad articular, Elevación de pulsaciones.	10 minutos	Movimiento articular para hacer una entrada en calor, pasando por todos los segmentos articulares desde la cabeza hasta los pies . Se hace calentamiento debajo impacto para elevar la temperatura corporal	Realizan sus movimientos articulares, calentamiento y estiramientos con facilidad.
CENTRAL	Fortalecimiento muscular del tren superior e inferior	40 minutos	Se trabaja el fortalecimiento muscular en tres circuitos que contemplan 4 ejercicios cada uno y se repiten dos veces. Se trabaja tren inferior y tren superior sin y con implementos, utilizando palos o mancuernas para dar intensidad al ejercicio.	Realizan un buen trabajo durante cada circuito, se realiza corrección de postura durante los ejercicios. Se debe trabajar ejercicios de memoria, para que recuerden la secuencia de los ejercicios realizados
FINAL	Vuelta a la calma y estiramiento	10 minutos	Se trabaja el manejo de la respiraciones y estiramiento corporal de brazos y piernas y así ayudando a mejorar la elasticidad de los usuarios.	Se realiza una retroalimentación de la importancia de los ejercicios realizados durante la clase, y la vuelta a la calma, con estiramientos.

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	OLGA LUCIA DIAZ SAENZ	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	GINA VANESSA SILVA GOMEZ	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

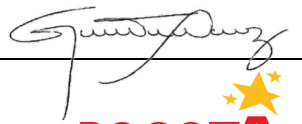
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE DIARIA

ACTIVIDAD:	TRABAJO DE COORDINACIÓN								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	21 AL 25	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2022	HORA INICIO:	6:00 a. m.	HORA TERMINACIÓN:	7:00:00 a. m.
BARRIO:	COLONIA ORIENTAL						DIRECCION Y TELEFONO		Cl. 4 #53B	

OBJETIVO ESPECIFICO: Facilitar la realización de movimientos ordenados y dirigidos, incrementando las capacidades físicas básicas, ayudando a que el cuerpo actúe de manera conjunta, logrando la correcta ejecución técnica de un ejercicio o rutina.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	Calentamiento, Movilidad articular, Elevación de pulsaciones.	10 minutos	Sistema cardiovascular: aumento de la Frecuencia cardiaca. Sistema respiratorio: mayor repeticiones para satisfacer las demandas de O2. Sistema muscular: elongación muscular;	Buen trabajo en el movimiento articular, estiramiento y elevación de la frecuencia cardiaca
CENTRAL	trabajo coordinación dinámica, coordinación óculo - manual y oculo - pedica	40 minutos	Coordinación dinámica general, se exige el movimiento o actividad de todas las partes del cuerpo, controlando la postura y el equilibrio. Coordinar las distintas formas de desplazamientos y las acciones combinadas de desplazamientos y saltos, utilizando materiales de apoyo.	Buen trabajo de coordinación
FINAL	Vuelta a la calma y estiramiento	10 minutos	Se trabaja el manejo de la respiraciones y estiramiento corporal de brazos y piernas y así ayudando a mejorar la elasticidad de los usuarios.	Se realiza una retroalimentación de la importancia de los ejercicios realizados durante la clase, y la vuelta a la calma, con estiramientos.

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	OLGA LUCIA DIAZ SAENZ	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:	RUMBA AEROBICA									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	28 AL 30	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2022	HORA INICIO:	6:00 a. m.	HORA TERMINACIÓN:	7:00:00 a. m.
BARRIO:	COLONIA ORIENTAL						DIRECCION Y TELEFONO		Cl. 4 #53B	

OBJETIVO ESPECIFICO: Realizar actividad física recreativa a través de la rumba aeróbica, mejorando la salud de quien la practica y favorecer el sistema cardiovascular.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	Calentamiento, Movilidad articular, Elevación de pulsaciones.	10 minutos	Ejercicios de flexibilidad. Rotaciones de las articulaciones corporales (cuello, hombro, codo, cadera, tobillo y otras). Rutinas de baile sencillas, con énfasis en la utilización de extremidades como punto de concentración.	Realizan sus movimientos articulares, calentamiento y estiramientos con facilidad.
CENTRAL	Fortalecimiento muscular del tren superior e inferior	40 minutos	Clase de rumba con pasos de Aerobic Estilo Coreografía: se utilizan pasos básicos de aerobio, con diferentes tipos de música. Clase de rumba con pasos de Aerobic Estilo Libre: mancuernas, ligas o tensores, se utilizan pasos básicos de aerobio. Rutinas de baile con variaciones en las destrezas locomotoras básicas. Ejemplos: deslizamientos laterales con brincos, correr, saltar, brincar utilizando una o ambas piernas como eje de ejecución.	Se realiza la clase sin novedad, Es lo que mas le gusta a la comunidad
FINAL	Vuelta a la calma y estiramiento	10 minutos	Ejercicios pulsantes combinados con cambios de dirección. Trabajo al frente y laterales al nivel inferior y superior, estiramiento muscular.	Se trabajo la realizacion de los ejercicios.

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	OLGA LUCIA DIAZ SAENZ	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	GINA VANESSA SILVA GOMEZ	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

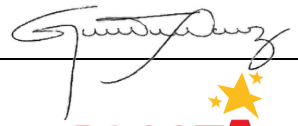
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE DIARIA

ACTIVIDAD:	FORTALECIMIENTO MUSCULAR									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	16 AL 18	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2022	HORA INICIO:	7:00 a. m.	HORA TERMINACIÓN:	8:00:00 a. m.
BARRIO:	COLONIA ORIENTAL						DIRECCION Y TELEFONO		Cl. 4 #53B	

OBJETIVO ESPECIFICO: El Fortalecimiento muscular, busca devolver a los músculos su fuerza, asegurar la movilidad y estabilidad articular y permitir la reincorporación a las actividades de la vida diaria, de ocio o laborales, en las mejores condiciones posibles. Mejorar la condición física, liberar estrés, aprender a relajarse.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	Calentamiento, Movilidad articular, Elevación de pulsaciones.	10 minutos	Movimiento articular para hacer una entrada en calor, pasando por todos los segmentos articulares desde la cabeza hasta los pies . Se hace calentamiento debajo impacto para elevar la temperatura corporal	Realizan sus movimientos articulares, calentamiento y estiramientos con facilidad.
CENTRAL	Fortalecimiento muscular del tren superior e inferior	40 minutos	Se trabaja el fortalecimiento muscular en tres circuitos que contemplan 4 ejercicios cada uno y se repiten dos veces. Se trabaja tren inferior y tren superior sin y con implementos, utilizando palos o mancuernas para dar intensidad al ejercicio.	Realizan un buen trabajo durante cada circuito, se realiza corrección de postura durante los ejercicios. Se debe trabajar ejercicios de memoria, para que recuerden la secuencia de los ejercicios realizados
FINAL	Vuelta a la calma y estiramiento	10 minutos	Se trabaja el manejo de la respiraciones y estiramiento corporal de brazos y piernas y así ayudando a mejorar la elasticidad de los usuarios.	Se realiza una retroalimentación de la importancia de los ejercicios realizados durante la clase, y la vuelta a la calma, con estiramientos.

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	OLGA LUCIA DIAZ SAENZ	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 DE COORDINACIÓN								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	21 AL 25	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2022	HORA INICIO:	7:00 a. m.	HORA TERMINACIÓN:	8:00:00 a. m.
BARRIO:	COLONIA ORIENTAL						DIRECCION Y TELEFONO		Cl. 4 #53B	

OBJETIVO ESPECIFICO: Facilitar la realización de movimientos ordenados y dirigidos, incrementando las capacidades físicas básicas, ayudando a que el cuerpo actúe de manera conjunta, logrando la correcta ejecución técnica de un ejercicio o rutina.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	Calentamiento, Movilidad articular, Elevación de pulsaciones.	10 minutos	Sistema cardiovascular: aumento de la Frecuencia cardiaca. Sistema respiratorio: mayor repeticiones para satisfacer las demandas de O2. Sistema muscular: elongación muscular;	Buen trabajo en el movimiento articular, estiramiento y elevación de la frecuencia cardiaca
CENTRAL	trabajo coordinación dinámica, coordinación óculo - manual y oculo - pedica	40 minutos	Coordinación dinámica general, se exige el movimiento o actividad de todas las partes del cuerpo, controlando la postura y el equilibrio. Coordinar las distintas formas de desplazamientos y las acciones combinadas de desplazamientos y saltos, utilizando materiales de apoyo.	Buen trabajo de coordinación
FINAL	Vuelta a la calma y estiramiento	10 minutos	Se trabaja el manejo de la respiraciones y estiramiento corporal de brazos y piernas y así ayudando a mejorar la elasticidad de los usuarios.	Se realiza una retroalimentación de la importancia de los ejercicios realizados durante la clase, y la vuelta a la calma, con estiramientos.

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	OLGA LUCIA DIAZ SAENZ	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:	RUMBA AEROBICA									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	28 AL 30	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2022	HORA INICIO:	7:00 a. m.	HORA TERMINACIÓN:	8:00:00 a. m.
BARRIO:	COLONIA ORIENTAL						DIRECCION Y TELEFONO		Cl. 4 #53B	

OBJETIVO ESPECIFICO: Realizar actividad física recreativa a través de la rumba aeróbica, mejorando la salud de quien la practica y favorecer el sistema cardiovascular.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	Calentamiento, Movilidad articular, Elevación de pulsaciones.	10 minutos	Ejercicios de flexibilidad. Rotaciones de las articulaciones corporales (cuello, hombro, codo, cadera, tobillo y otras). Rutinas de baile sencillas, con énfasis en la utilización de extremidades como punto de concentración.	Realizan sus movimientos articulares, calentamiento y estiramientos con facilidad.
CENTRAL	Fortalecimiento muscular del tren superior e inferior	40 minutos	Clase de rumba con pasos de Aerobic Estilo Coreografía: se utilizan pasos básicos de aerobio, con diferentes tipos de música. Clase de rumba con pasos de Aerobic Estilo Libre: mancuernas, ligas o tensores, se utilizan pasos básicos de aerobio. Rutinas de baile con variaciones en las destrezas locomotoras básicas. Ejemplos: deslizamientos laterales con brincos, correr, saltar, brincar utilizando una o ambas piernas como eje de ejecución.	Se realiza la clase sin novedad, Es lo que mas le gusta a la comunidad
FINAL	Vuelta a la calma y estiramiento	10 minutos	Ejercicios pulsantes combinados con cambios de dirección. Trabajo al frente y laterales al nivel inferior y superior, estiramiento muscular.	Se trabajo la realizacion de los ejercicios.

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	OLGA LUCIA DIAZ SAENZ	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:	FORTALECIMIENTO MUSCULAR								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	16 AL 18	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2022	HORA INICIO:	6:00 p. m.	HORA TERMINACIÓN:	7:00:00 p. m.
BARRIO:	CIUDAD MONTES 3						DIRECCION Y TELEFONO		AV. CARRERA 50 # 24-22	

OBJETIVO ESPECIFICO: El Fortalecimiento muscular, busca devolver a los músculos su fuerza, asegurar la movilidad y estabilidad articular y permitir la reincorporación a las actividades de la vida diaria, de ocio o laborales, en las mejores condiciones posibles. Mejorar la condición física, liberar estrés, aprender a relajarse.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	Calentamiento, Movilidad articular, Elevación de pulsaciones.	10 minutos	Movimiento articular para hacer una entrada en calor, pasando por todos los segmentos articulares desde la cabeza hasta los pies . Se hace calentamiento debajo impacto para elevar la temperatura corporal	Realizan sus movimientos articulares, calentamiento y estiramientos con facilidad.
CENTRAL	Fortalecimiento muscular del tren superior e inferior	40 minutos	Se trabaja el fortalecimiento muscular en tres circuitos que contemplan 4 ejercicios cada uno y se repiten dos veces. Se trabaja tren inferior y tren superior sin y con implementos, utilizando palos o mancuernas para dar intensidad al ejercicio.	Realizan un buen trabajo durante cada circuito, se realiza corrección de postura durante los ejercicios. Se debe trabajar ejercicios de memoria, para que recuerden la secuencia de los ejercicios realizados
FINAL	Vuelta a la calma y estiramiento	10 minutos	Se trabaja el manejo de la respiraciones y estiramiento corporal de brazos y piernas y así ayudando a mejorar la elasticidad de los usuarios.	Se realiza una retroalimentación de la importancia de los ejercicios realizados durante la clase, y la vuelta a la calma, con estiramientos.

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	OLGA LUCIA DIAZ SAENZ	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 DE COORDINACIÓN								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	21 AL 25	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2022	HORA INICIO:	6:00 p. m.	HORA TERMINACIÓN:	7:00:00 p. m.
BARRIO:	CIUDAD MONTES 3						DIRECCION Y TELEFONO		AV. CARRERA 50 # 24-22	

OBJETIVO ESPECIFICO: Facilitar la realización de movimientos ordenados y dirigidos, incrementando las capacidades físicas básicas, ayudando a que el cuerpo actúe de manera conjunta, logrando la correcta ejecución técnica de un ejercicio o rutina.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	Calentamiento, Movilidad articular, Elevación de pulsaciones.	10 minutos	Sistema cardiovascular: aumento de la Frecuencia cardiaca. Sistema respiratorio: mayor repeticiones para satisfacer las demandas de O2. Sistema muscular: elongación muscular;	Buen trabajo en el movimiento articular, estiramiento y elevación de la frecuencia cardiaca
CENTRAL	trabajo coordinación dinámica, coordinación óculo - manual y oculo - pedica	40 minutos	Coordinación dinámica general, se exige el movimiento o actividad de todas las partes del cuerpo, controlando la postura y el equilibrio. Coordinar las distintas formas de desplazamientos y las acciones combinadas de desplazamientos y saltos, utilizando materiales de apoyo.	Buen trabajo de coordinación
FINAL	Vuelta a la calma y estiramiento	10 minutos	Se trabaja el manejo de la respiraciones y estiramiento corporal de brazos y piernas y así ayudando a mejorar la elasticidad de los usuarios.	Se realiza una retroalimentación de la importancia de los ejercicios realizados durante la clase, y la vuelta a la calma, con estiramientos.

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	OLGA LUCIA DIAZ SAENZ	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:	RUMBA AEROBICA									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	28 AL 30	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2022	HORA INICIO:	6:00 p. m.	HORA TERMINACIÓN:	7:00:00 p. m.
BARRIO:	CIUDAD MONTES 3						DIRECCION Y TELEFONO		AV. CARRERA 50 # 24-22	

OBJETIVO ESPECIFICO: Realizar actividad física recreativa a través de la rumba aeróbica, mejorando la salud de quien la practica y favorecer el sistema cardiovascular.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	Calentamiento, Movilidad articular, Elevación de pulsaciones.	10 minutos	Ejercicios de flexibilidad. Rotaciones de las articulaciones corporales (cuello, hombro, codo, cadera, tobillo y otras). Rutinas de baile sencillas, con énfasis en la utilización de extremidades como punto de concentración.	Realizan sus movimientos articulares, calentamiento y estiramientos con facilidad.
CENTRAL	Fortalecimiento muscular del tren superior e inferior	40 minutos	Clase de rumba con pasos de Aerobic Estilo Coreografía: se utilizan pasos básicos de aerobio, con diferentes tipos de música. Clase de rumba con pasos de Aerobic Estilo Libre: mancuernas, ligas o tensores, se utilizan pasos básicos de aerobio. Rutinas de baile con variaciones en las destrezas locomotoras básicas. Ejemplos: deslizamientos laterales con brincos, correr, saltar, brincar utilizando una o ambas piernas como eje de ejecución.	Se realiza la clase sin novedad, Es lo que mas le gusta a la comunidad
FINAL	Vuelta a la calma y estiramiento	10 minutos	Ejercicios pulsantes combinados con cambios de dirección. Trabajo al frente y laterales al nivel inferior y superior, estiramiento muscular.	Se trabajo la realizacion de los ejercicios.

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	OLGA LUCIA DIAZ SAENZ	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	GINA VANESSA SILVA GOMEZ	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ