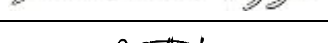
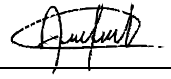
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLANES DE CLASE 2024

ACTIVIDAD:	BALONCESTO CIUDAD MONTES									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	16 AL 21	MES:	JULIO	AÑO:	2024	HORA INICIO:	Miércoles y jueves 4:00 pm Sábados 10:30 am	HORA TERMINACIÓN:	Miércoles y Jueves 6:00 pm Sábados 12:30 pm
BARRIO:	Ciudad Montes						DIRECCION Y TELEFONO		Parque Ciudad Montes	

OBJETIVO ESPECIFICO: MEJORA DE LAS CUALIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES, COORDINACIÓN, EQUILIBRIO, ASÍ COMO EL DESARROLLO ADECUADO, TANTO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS COMO DE LAS HABILIDADES BÁSICAS Y GENÉRICAS DEL BALONCESTO

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	CALENTAMIENTO, ACELERACIÓN FRECUENCIA CARDIACA	30 MINUTOS	MOVILIDAD ARTICULAR, EJERCICIOS DE REACCION Y PERCEPCION, ELEVACION TEMPERATURA CORPORAL Y ACTIVACION NEUROMUSCULAR INTODUCTORIA A LA FASE CENTRAL	LOGRO
CENTRAL	DESARROLLO CUALIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES Y CAPACIDADES FISICAS	70 minutos	EJERCICIOS DE FUNDAMENTACION DEL DOBLE RITMO , EJERCICIOS DE BLOQUEOS Y DEZPLAZMIENTO DEFENSIVOS EN GRUPOS	Identificar los lazos de convivencia y respeto mutuo. Identificar las fortalezas y habilidades de cada participante. Potenciar las relaciones psicosociales y habilidades perceptivo motrices y físicas individuales que contribuyan a mejorar la salud y condición física de cada usuario
FINAL	VUELTA A LA CALMA	20 MINUTOS	DISMINUCION DE LA FRECUENCIA CARDICA, CICLOS RESPIRATORIOS CON Y SIN MOVIMIENTO CAPTANDO LA MAYOR CANTIDAD DE OXIGENO, ENLONGACIONES MUSCULARES.	Se hace proceso de retroalimentación frente a las habilidades desarrolladas durante la sesión, junto con procesos de recuperación

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	JUAN SEBASTIAN MAYORGA CIFUENTES	FIRMA:	
NOMBRE DEL APOYO A LA SUPERVISIÓN:	RAFAEL ARTURO JAQUE	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

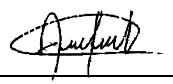
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLANES DE CLASE 2024

ACTIVIDAD:	BALONCESTO CIUDAD MONTES									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	22 AL 28	MES:	JULIO	AÑO:	2024	HORA INICIO:	Miércoles y jueves 4:00 pm Sábados 10:30 am	HORA TERMINACIÓN:	Miércoles y Jueves 6:00 pm Sábados 12:30 pm
BARRIO:	Ciudad Montes						DIRECCION Y TELEFONO		Parque Ciudad Montes	

OBJETIVO ESPECIFICO: MEJORA DE LAS CUALIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES, COORDINACIÓN, EQUILIBRIO, ASÍ COMO EL DESARROLLO ADECUADO, TANTO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS COMO DE LAS HABILIDADES BÁSICAS Y GENÉRICAS DEL BALONCESTO

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	CALENTAMIENTO, ACELERACIÓN FRECUENCIA CARDIACA	30 MINUTOS	MOVILIDAD ARTICULAR, EJERCICIOS DE REACCION Y PERCEPCION, ELEVACION TEMPERATURA CORPORAL Y ACTIVACION NEUROMUSCULAR INTODUCTORIA A LA FASE CENTRAL	LOGRO
CENTRAL	DESARROLLO CUALIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES Y CAPACIDADES FISICAS	70 minutos	EJERCICIOS DE FUNDAMENTACION DEL DOBLE RITMO, JUNTO CON EJERCICIOS DE DESMARQUE, TRABAJO DE VELOCIDAD EN GRUPOS	Identificar los lazos de convivencia y respeto mutuo. Identificar las fortalezas y habilidades de cada participante. Potenciar las relaciones psicosociales y habilidades perceptivo motrices y físicas individuales que contribuyan a mejorar la salud y condición física de cada usuario
FINAL	VUELTA A LA CALMA	20 MINUTOS	DISMINUCION DE LA FRECUENCIA CARDICA, CICLOS RESPIRATORIOS CON Y SIN MOVIMIENTO CAPTANDO LA MAYOR CANTIDAD DE OXIGENO, ENLONGACIONES MUSCULARES.	Se hace proceso de retroalimentación frente a las habilidades desarrolladas durante la sesión, junto con procesos de recuperación

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	JUAN SEBASTIAN MAYORGA CIFUENTES	FIRMA:	
NOMBRE DEL APOYO A LA SUPERVISIÓN:	RAFAEL ARTURO JAQUE	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

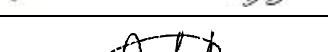
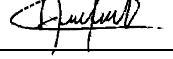
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLANES DE CLASE 2024

ACTIVIDAD:	BALONCESTO CIUDAD MONTES									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	29 AL 04	MES:	JULIO-AGOSTO	AÑO:	2024	HORA INICIO:	Miércoles y jueves 4:00 pm Sábados 10:30 am	HORA TERMINACIÓN:	Miércoles y Jueves 6:00 pm Sábados 12:30 pm
BARRIO:	Ciudad Montes						DIRECCION Y TELEFONO		Parque Ciudad Montes	

OBJETIVO ESPECIFICO: MEJORA DE LAS CUALIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES, COORDINACIÓN, EQUILIBRIO, ASÍ COMO EL DESARROLLO ADECUADO, TANTO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS COMO DE LAS HABILIDADES BÁSICAS Y GENÉRICAS DEL BALONCESTO

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	CALENTAMIENTO, ACELERACIÓN FRECUENCIA CARDIACA	30 MINUTOS	MOVILIDAD ARTICULAR, EJERCICIOS DE REACCION Y PERCEPCION, ELEVACION TEMPERATURA CORPORAL Y ACTIVACION NEUROMUSCULAR INTODUCTORIA A LA FASE CENTRAL	LOGRO
CENTRAL	DESARROLLO CUALIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES Y CAPACIDADES FISICAS	70 minutos	EJERCICIOS DE VARIABILIDAD DEL DOBLE RITMO Y TRABAJO DE AGILIDAD EN GRUPOS	Identificar los lazos de convivencia y respeto mutuo. Identificar las fortalezas y habilidades de cada participante. Potenciar las relaciones psicosociales y habilidades perceptivo motrices y físicas individuales que contribuyan a mejorar la salud y condición física de cada usuario
FINAL	VUELTA A LA CALMA	20 MINUTOS	DISMINUCION DE LA FRECUENCIA CARDICA, CICLOS RESPIRATORIOS CON Y SIN MOVIMIENTO CAPTANDO LA MAYOR CANTIDAD DE OXIGENO, ENLONGACIONES MUSCULARES.	Se hace proceso de retroalimentación frente a las habilidades desarrolladas durante la sesión, junto con procesos de recuperación

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	JUAN SEBASTIAN MAYORGA CIFUENTES	FIRMA:	
NOMBRE DEL APOYO A LA SUPERVISIÓN:	RAFAEL ARTURO JAQUE	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

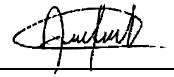
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLANES DE CLASE 2024

ACTIVIDAD:	BALONCESTO CIUDAD MONTES									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	05 AL 11	MES:	AGOSTO	AÑO:	2024	HORA INICIO:	Miércoles y jueves 4:00 pm Sábados 10:30 am	HORA TERMINACIÓN:	Miércoles y Jueves 6:00 pm Sábados 12:30 pm
BARRIO:	Ciudad Montes						DIRECCION Y TELEFONO		Parque Ciudad Montes	

OBJETIVO ESPECIFICO: MEJORA DE LAS CUALIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES, COORDINACIÓN, EQUILIBRIO, ASÍ COMO EL DESARROLLO ADECUADO, TANTO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS COMO DE LAS HABILIDADES BÁSICAS Y GENÉRICAS DEL BALONCESTO

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	CALENTAMIENTO, ACELERACIÓN FRECUENCIA CARDIACA	30 MINUTOS	MOVILIDAD ARTICULAR, EJERCICIOS DE REACCION Y PERCEPCION, ELEVACION TEMPERATURA CORPORAL Y ACTIVACION NEUROMUSCULAR INTODUCTORIA A LA FASE CENTRAL	LOGRO
CENTRAL	DESARROLLO CUALIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES Y CAPACIDADES FISICAS	70 minutos	EJERCICIOS DE FUNDAMENTACION DE LA PANTALLA, JUNTO CON EJERCICIOS DE CORTE Y DOBLE RITMO CON VARIABLES DE MOVIMIENTOS, TRABAJO DE VELOCIDAD EN GRUPOS	Identificar los lazos de convivencia y respeto mutuo. Identificar las fortalezas y habilidades de cada participante. Potenciar las relaciones psicosociales y habilidades perceptivo motrices y físicas individuales que contribuyan a mejorar la salud y condición física de cada usuario
FINAL	VUELTA A LA CALMA	20 MINUTOS	DISMINUCION DE LA FRECUENCIA CARDICA, CICLOS RESPIRATORIOS CON Y SIN MOVIMIENTO CAPTANDO LA MAYOR CANTIDAD DE OXIGENO, ENLONGACIONES MUSCULARES.	Se hace proceso de retroalimentación frente a las habilidades desarrolladas durante la sesión, junto con procesos de recuperación

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	JUAN SEBASTIAN MAYORGA CIFUENTES	FIRMA:	
NOMBRE DEL APOYO A LA SUPERVISIÓN:	RAFAEL ARTURO JAQUE	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

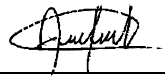
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLANES DE CLASE 2024

ACTIVIDAD:	BALONCESTO CIUDAD MONTES									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	12 AL 15	MES:	AGOSTO	AÑO:	2024	HORA INICIO:	Miércoles y jueves 4:00 pm Sábados 10:30 am	HORA TERMINACIÓN:	Miércoles y Jueves 6:00 pm Sábados 12:30 pm
BARRIO:	Ciudad Montes						DIRECCION Y TELEFONO		Parque Ciudad Montes	

OBJETIVO ESPECIFICO: MEJORA DE LAS CUALIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES, COORDINACIÓN, EQUILIBRIO, ASÍ COMO EL DESARROLLO ADECUADO, TANTO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS COMO DE LAS HABILIDADES BÁSICAS Y GENÉRICAS DEL BALONCESTO

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	CALENTAMIENTO, ACELERACIÓN FRECUENCIA CARDIACA	30 MINUTOS	MOVILIDAD ARTICULAR, EJERCICIOS DE REACCION Y PERCEPCION, ELEVACION TEMPERATURA CORPORAL Y ACTIVACION NEUROMUSCULAR INTODUCTORIA A LA FASE CENTRAL	LOGRO
CENTRAL	DESARROLLO CUALIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES Y CAPACIDADES FISICAS	70 minutos	EJERCICIOS DE FUNDAMENTACION DE LA POSICION DEL POSTE JUNTO CON DIFERENTES TIPOS DE MOVIMIENTOS Y TRABAJO DE FUERZA EN GRUPOS	Identificar los lazos de convivencia y respeto mutuo. Identificar las fortalezas y habilidades de cada participante. Potenciar las relaciones psicosociales y habilidades perceptivo motrices y físicas individuales que contribuyan a mejorar la salud y condición física de cada usuario
FINAL	VUELTA A LA CALMA	20 MINUTOS	DISMINUCION DE LA FRECUENCIA CARDICA, CICLOS RESPIRATORIOS CON Y SIN MOVIMIENTO CAPTANDO LA MAYOR CANTIDAD DE OXIGENO, ENLONGACIONES MUSCULARES.	Se hace proceso de retroalimentación frente a las habilidades desarrolladas durante la sesión, junto con procesos de recuperación

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	JUAN SEBASTIAN MAYORGA CIFUENTES	FIRMA:	
NOMBRE DEL APOYO A LA SUPERVISIÓN:	RAFAEL ARTURO JAQUE	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ