



PLAN DE CLASE SEMANAL												
ACTIVIDAD:		ETAPA GENERAL: EJERCICIOS DESARROLLADORES DEL ACONDICIONAMIENTO FISICO Y PSICOMOTOR										
FECHA DE		DÍA	01 de Ene - 02 Feb 2025	MES	Noviemb e	AÑO	2025	HORA INICIO:		8:00 a. m.	HORA TERMINACIÓN:	9:00 AM
EJECUCIÓN			:		:							
Objetivos: Incentivar habitos saludables en todo tipo de poblacion y con enfasis al												
adulto mayor recuperando el autoestia y salud cardiovascular por medio de actividades de estimulacion fisico ritmicas												
	TEMA A TRABAJAR			DURACIÓN POR ACTIVIDAD			DESCRIPCIÓN DEL TEMA			EVALUACIÓN		
INICIAL	CALENTAMIENTO, AUMENTO FRECUENCIA CARDIACA			10 MINUTOS			Movilidad articular calentamiento dinamico encefalocaudalmente			CONSECUCIÓN DE OBJETIVOS		
P R I N C I P	REALIZACIÓN DE EJERCICIOS ESPECIFICOS			45 MINUTOS			Actividad fisica musicalizada enfocada en arte marcial taeba, el cual los participante conoceran deferentes terminos del arte marcial y su ejecucion por medio del la coordinacion visopedica y musical			COORDINACIÓN SINCRONIZACIÓN DE MOVIMIENTOS.		
FINAL	VUELTA A LA CALMA			5 MINUTOS			Ejercicios de recuperaci3n. inhalar exhalar Motivaci3n extrínseca Hidrataci3n J uego calmante			RETOALIMENTACION		
NOMBRE DEL INSTRUCTOR:				JONATHAN GERMAN LOPEZ					FIRMA:			