

PLANEACION DE CLASES MES DE AGOSTO

PROYECTO GIMNASIOS PUBLICOS

NOMBRES INSTRUCTOR(A):	JUAN CARLOS ZAPATA PARRA		DIAS DECLASE:	LUNES A VIERNES
BARRIO Y DIRECCIÓN DEL SCENARIO:	PARQUE ONTARIO, PARQUE SAN VICENTE, PARQUE RINCON DE SANTA FE, PARQUE RINCON DE VENECIA PARQUE SAN VICENTE PM.		HORARIO:	DÍA 7:00 - 8:00 8:10-9:10 9:15-10:15- NOCHE 7:00-8:00 PM
FECHA	SESIÓN	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	EVALUACIÓN	
02/12/2024	EJERCICIOS DE EQUILIBRIO	SE DA INICIO A LA ACTIVIDAD DONDE SE UTILIZARÁN DIFERENTES POSICIONES, DESPLAZAMIENTOS POR PAREJAS, JUEGO NO CAE LA BOLA COORDINACIÓN GRUPAL.	LOS USUARIOS SIGUIERON LAS INDICACIONES Y NO PRESENTAN INCOMODIDAD	
03/12/2024	COORDINACIÓN	COORDINACIÓN CON AROS PARA TRABAJAR BRAZOS CON DIFERENTES MOVIMIENTOS Y DE PIERNAS	SE OBTIENE UN BUEN TRABAJO, INDIVIDUAL Y GRUPAL DE MANERA RESPONSABLE	
04/12/2024	FUERZA	SE DA INICIO CON UN ESTIRAMIENTO PROFUNDO DE LAS ARTICULACIONES Y LOS MÚSCULOS PARA CONTINUAR CON UN CALENTAMIENTO INTERMEDIO BAJO UNA MARCHA EN EL PUESTO PARA DAR INICIO AL TRABAJO CON MANCUERNAS	SE OBTUVO UN TRABAJO MUY BUENO, EL GRUPO PARTICIPÓ ACTIVAMENTE Y MOSTRARON BUENAS HABILIDADES, CUMPLIENDO EL OBJETIVO	

05/12/2024	AEROBICOS	SE DA INICIO A LA RUTINA DE AEROBICOS DONDE SE UTILIZA MUSICA FITNESS, PARA REALIZAR EJERCICIOS COMO: ELEVACIÓN DE PIERNA, DE RODILLA Y BRAZO; FLEXIÓN DE PIERNAS Y PATADA AL FRENTE; GIRO DE CADERA ACADA LADO Y SE SUBE Y BAJA LOS BRAZOS EXTENDIDOS ACADA LADO, ENTRE OTROS.	SE OBTUVO UN TRABAJO MUY POSITIVO YA QUE EL GRUPO HA LOGRADO LA RUTINA DE FORMA EFECTIVA Y CON UNA BUENA APTITUD.
06/12/2024	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	SE DA INICIO A LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL DONDE SE UTILIZAN BANDAS PARA REALIZAR EJERCICIOS EN GRUPO COMO: TELARAÑA, EN PAREJAS EL REMO, INDIVIDUAL FLEXIONES DE BRAZO EN LAS DISTINTAS DIRECCIONES, ENTRE OTROS	EL GRUPO TUVO UN GRAN DESEMPEÑO Y SU TRABAJO EN EQUIPO FUE MUY BUENO, YA QUE HAY BUENA PARTICIPACIÓN E INTEGRACIÓN EN EL MISMO
09/12/2024	ENTRENAMIENTO DIRIGIDO	SE INICIA CON LA RUTINA DE ENTRENAMIENTO DIRIGIDO, DONDE SE UTILIZAN BASTONES PARA REALIZAR EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTOS COMO: CAMINAR Y ELEVAR LA RODILLA AL MISMO TIEMPO QUE SE ELEVAN LOS BRAZOS A NIVEL DE LOS HOMBROS, ESTO EN CADA LADO; DE FORMA GRUPAL CADA UNO SOSTIENE EL BASTON DE LA PUNTA Y MIENTRAS AVANZAN LO SUELTAN Y SOSTIENEN EL SIGUIENTE HASTA QUE VUELVAN A SU POSICIÓN INICIAL, ESTO DE FORMA RECTA Y LUEGO CIRCULAR; ENTRE OTROS.	SE OBTIENE UN TRABAJO MUY BUENO, YA QUE EL GRUPO TUVO BUENA APTITUD, DONDE CUMPLIERON CON EL OBJETIVO Y CON LAS INDICACIONES DADAS.

10/12/2024	ACTIVIDAD FÍSICA	SE DA INICIO A LA SESIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA DONDE SE UTILIZAN MANCUERNAS CON BOTELLAS U OTROS MATERIALES	SE OBTIENE UN TRABAJO MUY DINÁMICO Y EXIGENTE, DONDE LOS USUARIOS ALCANZAN EL OBJETIVO Y SE MUESTRAN CON UNA CONDICIÓN FÍSICA ACEPTABLE.
11/12/2024	YOGA	SE DA PASO A LA SESIÓN DE YOGA, DONDE SE UTILIZAN COLCHONETAS PARA REALIZAR EJERCICIOS COMO: LA POSTURA DEL GATO PARA TRABAJAR EL DIAFRAGMA Y LA PARTE LUMBAR, ESTIRAMIENTOS DE PIERNA Y ABDOMEN CRUZADOS A UNA INTENSIDAD MEDIA BAJO 4 SERIES DE 10 REP. ENTRE OTROS	SE OBTUVO UN BUEN TRABAJO ARTICULAR, LOS USUARIOS MOSTRARON GRAN MOTIVACIÓN Y SE REFLEJA GRANDES MEJORIAS EN EL CONOCIMIENTO DE LAS FORTALEZAS Y DEBILIDADES COMO GRUPO EN CUANDO A SU CONDICIÓN FÍSICA.
12/12/2024	MANCUERNAS	SE DA PASO A LA SESIÓN, DONDE SE UTILIZAN MANCUERNAS PARA REALIZAR EJERCICIOS COMO: FUERZA DE BREZO, PIERNA, PESO MUERTO ENTRE OTROS.	SE OBTUVO UN BUEN TRABAJO ARTICULAR, LOS USUARIOS MOSTRARON GRAN MOTIVACIÓN Y SE REFLEJA GRANDES MEJORIAS EN EL CONOCIMIENTO DE LAS FORTALEZAS Y DEBILIDADES COMO GRUPO EN CUANDO A SU CONDICIÓN FÍSICA.

FIRMA DEL PROFESOR



FIRMA DEL CORDINADOR



--	--

|

