

FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO

PLANEACION DE CLASES

PROYECTO ACTIVIDAD FISICA

|                         |                                                                |                |                                                                                                                                                               |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NOMBRES INSTRUCTOR (A): | CARLOS STEWEN ZAMUDIO LEAL                                     | DÍAS DE CLASE: | 01 al 16 de DICIEMBRE de 2024                                                                                                                                 |
| NOVIEMBRE               | TEJAR DE ONTARIO<br>SAN VICENTE<br>TUNAL ANTIGUO<br>NUEVO MUZU | HORARIO:       | Lunes a viernes de 7:00 am a 8:00 am<br>lunes a viernes de 8:10 am a 9:10 am<br>lunes a viernes de 9:30 am a 10:30 am<br>lunes a viernes de 7:00 pm a 8:00 pm |

|   | FECHA      | OBJETIVO DE LA SESION                                                  | DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | EVALUACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---|------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 02/12/2024 | trabajo de estiramientos dirigidos o stretching.                       | movilidad articular estimulando las articulaciones del cuerpo, con una duración de <b>10 minutos</b> .<br>trote a baja, media y alta intensidad para incrementar frecuencia cardiaca y temperatura corporal, durante <b>10 minutos</b> .<br>se ubicaran en una zona designada por el instructor, y al escuchar la señal auditiva que será un pitazo deberán avanzar trotando hacia adelante, el instructor volverá a realizar el pitazo y al escucharlo deberán girar en sentido contrario y comenzar a avanzar, y así sucesivamente el instructor emitirá la señal las veces que considere y en el ritmo que considere, con una duración de <b>5 minutos</b> .<br>estiramientos dirigidos y específicos estimulando todos los grupos musculares, cada estiramiento se ejecutará durante un tiempo prolongado, para lograr la mejor recuperación posible, con una duración de <b>35 minutos</b> .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | observamos en las personas una recuperación optima ya que se impactan los músculos de una manera específica.                                                                                                                                                                                                          |
| 2 | 03/11/2024 | trabajo de acondicionamiento y resistencia muscular para tren superior | movilidad articular estimulando las articulaciones del cuerpo, con una duración de <b>10 minutos</b> .<br>trote a baja, media y alta intensidad en una zona delimitada para incrementar frecuencia cardiaca y temperatura corporal, en un tiempo de <b>10 minutos</b><br>tabata con mancuernas de aproximadamente 2 libras, realizaremos desplazamientos verticales realizando repeticiones de ejercicios específicos los grupos musculares de tren superior tales como press de hombro y de pecho, desplazamientos laterales y frontales de brazos, remo e interviniendo músculos de alta importancia como bíceps tríceps, deltoides, pectorales, trapecio, romboide, los desplazamientos estarán marcados por unos platillos, y cada paso o desplazamiento estará acompañado de las repeticiones que el instructor considere, con una duración de <b>30 minutos</b> .<br>estiramientos estimulando los grupos musculares trabajados durante la sesión, con una duración de <b>10 minutos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | observamos la capacidad condicional de la resistencia en cuanto a nivel muscular, así como sus fortalezas y deficiencias en la práctica de ejercicios que involucran a esta capacidad, a medida que realizan repeticiones se observa una mejor postura corporal a la hora de realizar la ejecución de los ejercicios. |
| 3 | 04/11/2024 | trabajo de capacidades coordinativas                                   | movilidad articular estimulando las articulaciones del cuerpo, con una duración de <b>10 minutos</b> .<br>trote a baja, media y alta intensidad en una zona delimitada para incrementar frecuencia cardiaca y temperatura corporal, durante un tiempo de <b>10 minutos</b> .<br>frente a frente con una pareja y una pelota deberán lanzar y atrapar, realizando desplazamientos verticales y horizontales, en una zona delimitada por el instructor, con una duración de <b>7 minutos</b> .<br>con la pareja y cada uno con pelota deberán lanzar y atrapar al mismo tiempo, ósea las 2 pelotas irán por el aire al mismo tiempo, y realizarán los desplazamientos ya mencionados, con una duración de <b>7 minutos</b> .<br>cada uno con pelota, deberán lanzar al aire y atrapar en su caída durante <b>7 minutos</b> .<br>luego con la participación de todo el grupo realizaremos una ronda, rueda o circulo, la idea es que habrá varios elementos de forma circular (pelotas), de diferentes tamaños y materiales, deberán pasarla lateralmente a la mayor velocidad posible tratando de no dejar caer los elementos, primero en sentido a las manecillas del reloj, luego hacia el otro lado, con una duración de <b>9 minutos</b><br>estiramientos estimulando los grupos musculares trabajados durante la sesión, con una duración de <b>10 minutos</b> . | observamos en los usuarios el trabajo en los patrones básicos de movimiento, así como un desarrollo de las capacidades coordinativas como el equilibrio velocidad de reacción, reflejos y coordinación motriz gruesa y fina                                                                                           |
| 4 | 05/11/2024 | acondicionamiento y resistencia muscular de tren inferior              | movilidad articular estimulando las articulaciones del cuerpo, con una duración de <b>10 minutos</b> .<br>trote a baja, media y alta intensidad en una zona delimitada para incrementar frecuencia cardiaca y temperatura corporal, durante un tiempo de <b>10 minutos</b> .<br>Desplazamientos dentro de una zona delimitada de diferentes formas como pasos gigantes, punta de pie y talón, skipings y de velocidad, con una duración de <b>10 minutos</b> .<br>Con banda elástica circular y a la altura de los tobillos realizaremos ejercicios aprovechando la resistencia de la banda elástica como desplazamientos frontales, verticales y hacia atrás en isométrico en movilidad, con una duración de <b>20 minutos</b> .<br>estiramientos estimulando los grupos musculares trabajados durante la sesión, con una duración de <b>10 minutos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | se fortalece y se observa en los beneficiarios una resistencia muscular y una mejora en su postura corporal al realizar ejercicios específicos                                                                                                                                                                        |
| 5 | 06/11/2024 | trabajo de acondicionamiento muscular para zona abdominal y lumbar.    | movilidad articular estimulando las articulaciones del cuerpo, con una duración de <b>10 minutos</b> .<br>trote a baja, media y alta intensidad en una zona delimitada para incrementar frecuencia cardiaca y temperatura corporal, durante un tiempo de <b>10 minutos</b> .<br>rutina de ejercicios específicos para los grupos musculares del abdomen y zona lumbar, entre ellos bicicleta, tijeras, escalador, planchas, toques de hombro y codo en plancha, etc., los ejercicios se realizaran sobre suelo, el instructor hará las variaciones para las personas que no lo pueden hacer en dicha posición y que se trabaje algo similar con una duración de <b>30 minutos</b> .<br>estiramientos estimulando los grupos musculares trabajados durante la sesión, con una duración de <b>10 minutos</b> .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | se observa en los usuarios la capacidad de resistencia muscular a la hora de realizar los ejercicios de abdomen sobre suelo, ya que son un poco más complejos que los de diferentes grupos musculares y su esfuerzo es mayor.                                                                                         |

|   |            |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---|------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 | 09/11/2024 | trabajo de acondicionamiento y resistencia muscular para tren superior | Movilidad articular estimulando las articulaciones del cuerpo, con una duración de <b>10 minutos</b> .<br>trote a baja, media y alta intensidad en una zona delimitada para incrementar frecuencia cardiaca y temperatura corporal, en un tiempo de <b>10 minutos</b><br>realizaremos ejercicios de autocarga logrando gran cantidad de repeticiones para estimular los músculos de el tren superior para luego realizar ejercicios con banda elástica estimulando todos los grupos musculares de esta zona en sus diferentes ángulos y rangos de movimiento, utilizamos las rejas de los parques para poder generar una resistencia que nos permita poder desarrollar una mejor postura corporal, con una duración de <b>30 minutos</b> .<br>estiramientos estimulando los grupos musculares trabajados sesión, con una duración de <b>10 minutos</b> | observamos la capacidad condicional de la resistencia en cuanto a nivel muscular, así como sus fortalezas y deficiencias en la práctica de ejercicios que involucran a esta capacidad, a medida que realizan repeticiones se observa una mejor postura corporal a la hora de realizar la ejecución de los ejercicios |
|---|------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|    |            |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7  | 10/11/2024 | acondicionamiento y resistencia muscular de tren inferior | <p>Movilidad articular estimulando las articulaciones del cuerpo, con una duración de <b>10 minutos</b>.</p> <p>trote a baja, media y alta intensidad en una zona delimitada para incrementar frecuencia cardiaca y temperatura corporal, en un tiempo de <b>10 minutos</b></p> <p>realizaremos ejercicios de autocarga logrando gran cantidad de repeticiones para estimular los músculos de el tren superior para luego realizar ejercicios con banda elástica estimulando todos los grupos musculares de esta zona en sus diferentes ángulos y rangos de movimiento, con una duración de <b>30 minutos</b>.</p> <p>estiramientos estimulando los grupos musculares trabajados sesión, con una duración de <b>10 minutos</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p><b>observamos la capacidad condicional de la resistencia en cuanto a nivel muscular, así como sus fortalezas y deficiencias en la práctica de ejercicios que involucran a esta capacidad, a medida que realizan repeticiones se observa una mejor postura corporal a la hora de realizar la ejecución de los ejercicios.</b></p>                             |
| 8  | 11/11/2024 | trabajo de capacidades coordinativas                      | <p>movilidad articular estimulando las articulaciones del cuerpo, con una duración de <b>10 minutos</b>.</p> <p>trote a baja, media y alta intensidad en un espacio delimitado, durante un tiempo de <b>10 minutos</b>.</p> <p>deberán cruzar una serie de conos realizando zig zags, luego desplazarse hacia un punto determinado, con una duración de <b>5 minutos</b>.</p> <p>deberán cruzar el mismo circuito, pero ahora con un cono en la cabeza y evitar que el cono caiga durante el trayecto, con una duración de <b>5 minutos</b>.</p> <p>con pelotas deberán lanzar lo más alto que puedan hacia el aire y atrapar en su caída, lo harán con mano derecha, luego mano izquierda, y deberán irse desplazando por toda la cancha, con una duración <b>de 5 minutos</b></p> <p>se realizará una pirámide de conos, deberán lanzar pelotas de diferentes formas, por detrás de la cabeza, estilos bolos, y deberán tumbar la pirámide, con una duración de <b>5 minutos</b>.</p> <p>estiramientos dirigidos estimulando los grupos musculares trabajados durante la clase, con una duración de <b>10 minutos</b>.</p>                                                                                      | <p><b>se observa en las personas que por medio de la repetición en los ejercicios mejoran su capacidad del equilibrio pues lo hacen con un elemento externo que en este caso es el cono sobre su cabeza y además lo realizan cambiando de dirección, y a la mayor rapidez posible, así como la coordinación y capacidad de la espacialidad y precisión.</b></p> |
| 9  | 12/11/2024 | rumbaterapia                                              | <p>movilidad articular estimulando las articulaciones del cuerpo, durante un tiempo de <b>10 minutos</b>.</p> <p>trote a baja, media y alta intensidad para incrementar frecuencia cardiaca y temperatura corporal durante un tiempo de <b>10 minutos</b>.</p> <p>rutina de ejercicios musicalizada en donde realizaremos sesión de aeróbicos y rumba utilizando diferentes géneros musicales y realizar un trabajo cardiovascular y de esparcimiento entre los beneficiarios, con una duración de <b>30 minutos</b>.</p> <p>estiramientos estimulando los grupos musculares trabajados durante la sesión, con una duración de <b>10 minutos</b>.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p><b>se observa la reacción del cuerpo al recibir diversos estímulos, en este caso musicales, la capacidad de adaptación y de exploración al entrar en armonía el cuerpo y la música, esparcimiento y salir de la rutina con una actividad lúdica diferente.</b></p>                                                                                           |
| 10 | 13/11/2024 | trabajo de capacidades coordinativas                      | <p>movilidad articular estimulando las articulaciones del cuerpo, con una duración de <b>10 minutos</b>.</p> <p>trote a baja, media y alta intensidad en una zona delimitada para incrementar frecuencia cardiaca y temperatura corporal, durante un tiempo de <b>10 minutos</b>.</p> <p>deberán lanzar y atrapar hacia arriba, realizando desplazamientos verticales y horizontales, en una zona delimitada por el instructor, con una duración de <b>7 minutos</b>.</p> <p>con la pareja y cada uno con pelota deberán lanzar y atrapar al mismo tiempo, ósea las 2 pelotas irán por el aire al mismo tiempo, y realizarán los desplazamientos ya mencionados, con una duración de <b>7 minutos</b>.</p> <p>cada uno con pelota, deberán lanzar al aire y atrapar en su caída durante <b>7 minutos</b>.</p> <p>Juego de los diez pases, consiste en formar dos equipos que tendrán que realizar 10 pases para conseguir un punto mientras el otro equipo tratara de impedirlo, si el balón cae automáticamente el balón cambia de posesión, con una duración de <b>9 minutos</b></p> <p>estiramientos estimulando los grupos musculares trabajados durante la sesión, con una duración de <b>10 minutos</b></p> | <p><b>se observa en las personas que por medio de la repetición en los ejercicios mejoran su capacidad del equilibrio pues lo hacen con un elemento externo que en este caso es el cono sobre su cabeza y además lo realizan cambiando de dirección, y a la mayor rapidez posible, así como la coordinación y capacidad de la espacialidad y precisión.</b></p> |

|                |  |                  |
|----------------|--|------------------|
| FIRMA PROFESOR |  | FIRMA SUPERVISOR |
| Carlos Zamudio |  | Angie Ovalle     |
|                |  |                  |

