GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, Mini Tunal, Venecia**	**FORMADOR:**	**Karol Cupaje**	**FECHA**	**01/07/2025**	
		ESCENARIO:	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, Mini Tunal, Venecia**	**HORA:**	**INICIO** 7:00 am. 8:10 am 9:30 am 5:00 pm	**FINAL** 8:00 am 9:10 am 10:30 am 6:00pm
OBJETIVO:	**Aumentar las cualidades motrices, por medio de ejercicios de equilibrio**		**MES: Julio**	**N° SESION: 01**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Pre calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal juego "la lleva"	15 min	
CENTRAL	Equlibrio y coordinacion	Fortalecimiento de equilibrio	Ejercicios de caminar en linea recta, elevacion de talon al gluteo de forma sostenia, rodilla al pecho sostenida. 15 rep de 20"	30 min	Platillos
FINAL	Vuelta a la calma	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a la relajacion muscular	15 min	
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
Karol C	

GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, Mini Tunal, Venecia**	**FORMADOR:**	**Karol Cupaje**	**FECHA**	**02/07/2025**	
		ESCENARIO:	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, Mini Tunal, Venecia**	**HORA:**	**INICIO** **7:00 am. 8:10 am 9:30 am 5:00 pm**	**FINAL** **8:00 am 9:10 am 10:30 am 6:00pm**
OBJETIVO:	**Mejorar la fuerza en el tren superior**		**MES: Julio**	**N° SESION: 02**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Pre calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal ejercicios trote en el puesto, jumping jacks	15 min	
CENTRAL	Fuerza tren superior	Ejercicios tren superior	remo, abducción de hombro, elevación y abducción de brazo. 4 series X 10 reps	30 min	Mancuernas
FINAL	Vuelta a la calma	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a la relajacion muscular	15 min	
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
Karol C	

GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, Mini Tunal, Venecia**	**FORMADOR:**	**Karol Cupaje**	**FECHA**	**03/07/2025**	
		ESCENARIO:	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, Mini Tunal, Venecia**	**HORA:**	**INICIO** 7:00 am. 8:10 am 9:30 am 5:00 pm	**FINAL** 8:00 am 9:10 am 10:30 am 6:00pm
OBJETIVO:	**Mejorar la fuerza en el tren inferior**		**MES: Julio**	**N° SESION: 03**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Pre calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal ejercicios trote en el puesto, jumping jacks	15 min	
CENTRAL	Tren inferior	Circuito de ejercicios	Se dispone de platillos ubicados en line recta, los particpantes pasaran en forma de zigzag, sentadilla por cada platillo, elevacion de piernas lateral.	30 min	Platillos, aros
FINAL	Vuelta a la calma	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a la relajacion muscular	15 min	
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
Karol C	

GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, Mini Tunal, Venecia**	**FORMADOR:**	**Karol Cupaje**	**FECHA**	**04/07/2025**	
		ESCENARIO:	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, Mini Tunal, Venecia**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					7:00 am. 8:10 am 9:30 am 5:00 pm	**8:00 am 9:10 am 10:30 am 6:00pm**
OBJETIVO:	**Fortalecer la parte abdominal por medio de ejercicios**		**MES: julio**	**N° SESION: 04**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Pre calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal juego "la lleva"	15 min	
CENTRAL	Trabajo abdominal	Ejercicios que fortalezcan la parte abdominal	Elevacion de rodilla al pecho alternado Cruzados: mano derecha pie izquierdo alternado rotacion de tronco	30 min	Palos
FINAL	Vuelta a la calma	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a la relajacion muscular	15 min	
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
Karol C	

GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, Mini Tunal, Venecia**	**FORMADOR:**	**Karol Cupaje**	**FECHA**	**07/07/2025**	
		ESCENARIO:	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, Mini Tunal, Venecia**	**HORA:**	**INICIO** 7:00 am. 8:10 am 9:30 am 5:00 pm	**FINAL** 8:00 am 9:10 am 10:30 am 6:00pm
OBJETIVO:	**Mejorar la capacidad cardiovascular**		**MES: Julio**	**N° SESION: 05**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Pre calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal 2 vueltas a la cancha, en parejas intentar tocar la rodilla del compañero	15 min	
CENTRAL	Capacidad cardiovasculares	Cardio	Saltos laterales con desplazamiento jumping jacks Talon al gluteo con desplazamiento Trote hasta mitad de cancha 10 reps	30 min	
FINAL	Vuelta a la calma	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a al relajacion muscular	15 min	
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
Karol C	

GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, Mini Tunal, Venecia**	**FORMADOR:**	**Karol Cupaje**	**FECHA**	**08/07/2025**	
		ESCENARIO:	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, Mini Tunal, Venecia**	**HORA:**	**INICIO** 7:00 am. 8:10 am 9:30 am 5:00 pm	**FINAL** 8:00 am 9:10 am 10:30 am 6:00pm
OBJETIVO:	**Fortalecimiento de cuerpo completo por medio del ritmo**		**MES: Julio**	**N° SESION: 06**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Pre calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal ejercicios trote en el puesto, jumping jacks	15 min	
CENTRAL	Rumboterapia	Ritmo	Ejercicios al ritmo de la musica	30 min	Sonido
FINAL	Vuelta a la calma	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a al relajacion muscular	15 min	
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
Karol C	

GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, Mini Tunal, Venecia**	**FORMADOR:**	**Karol Cupaje**	**FECHA**	**09/07/2025**	
		ESCENARIO:	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, Mini Tunal, Venecia**	**HORA:**	**INICIO** 7:00 am. 8:10 am 9:30 am 5:00 pm	**FINAL** 8:00 am 9:10 am 10:30 am 6:00pm
OBJETIVO:	**Aumentar las cualidades motrices, por medio de ejercicios de equilibrio**		**MES: Julio**	**N° SESION: 07**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Pre calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal juego "la lleva"	15 min	
CENTRAL	Equlibrio y coordinacion	Fortalecimiento de equilibrio	Ejercicios de caminar en linea recta, elevacion de talon al gluteo de forma sostenia, rodilla al pecho sostenida. 15 rep de 20"	30 min	Bandas
FINAL	Vuelta a la calma	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a la relajacion muscular	15 min	
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
Karol C	

GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, Mini Tunal, Venecia**	**FORMADOR:**	**Karol Cupaje**	**FECHA**	**10/07/2025**	
		ESCENARIO:	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, Mini Tunal, Venecia**	**HORA:**	**INICIO** 7:00 am. 8:10 am 9:30 am 5:00 pm	**FINAL** 8:00 am 9:10 am 10:30 am 6:00pm
OBJETIVO:	**Fortalecer la coordinacion en adultos**		**MES: Julio**	**N° SESION: 08**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Pre calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal ejercicios musicales	15 min	
CENTRAL	Coordinacion	Fortalcer la parte coordinativa	Elevacion de rodilla flexionada y toque con codo contrario Jumping Jacks Saltos con desplazamiento lateral	30 min	Palo
FINAL	Vuelta a la calma	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a al relajacion muscular	15 min	
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
Karol C	

BOGOTÁ

GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, Mini Tunal, Venecia**	**FORMADOR:**	**Karol Cupaje**	**FECHA**	**11/07/2025**	
		ESCENARIO:	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, Mini Tunal, Venecia**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					7:00 am. 8:10 am 9:30 am 5:00 pm	**8:00 am 9:10 am 10:30 am 6:00pm**
OBJETIVO:	**Mejorar la fuerza en el tren inferior**		**MES: Julio**	**N° SESION: 09**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Pre calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal ejercicios trote en el puesto, jumping jacks	15 min	
CENTRAL	Tren inferior	Circuito de ejercicios	Se dispone de platillos ubicados en line recta, los particpantes pasaran en forma de zigzag, sentadilla por cada platillo, elevacion de piernas lateral.	30 min	Platillos, Colchonetas
FINAL	Vuelta a la calma	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a la relajacion muscular	15 min	
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:	

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
Karol C	

GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, Mini Tunal, Venecia**	**FORMADOR:**	**Karol Cupaje**	**FECHA**	**14/07/2025**	
		ESCENARIO:	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, Mini Tunal, Venecia**	**HORA:**	**INICIO** **7:00 am. 8:10 am 9:30 am 5:00 pm**	**FINAL** **8:00 am 9:10 am 10:30 am 6:00pm**
OBJETIVO:	**Mejorar la fuerza en el tren superior**		**MES: Abril**	**N° SESION: 10**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Pre calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal ejercicios trote en el puesto, jumping jacks	15 min	
CENTRAL	Fuerza tren superior	Ejercicios tren superior	remo, abducción de hombro, elevación y abducción de brazo. 4 series X 10 reps	30 min	Mancuernas
FINAL	Vuelta a la calma	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a la relajacion muscular	15 min	
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
Karol C	

GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, Mini Tunal, Venecia**	**FORMADOR:**	**Karol Cupaje**	**FECHA**	**15/07/2025**	
		ESCENARIO:	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, Mini Tunal, Venecia**	**HORA:**	**INICIO** **7:00 am. 8:10 am 9:30 am 5:00 pm**	**FINAL** **8:00 am 9:10 am 10:30 am 6:00pm**
OBJETIVO:	**Fortalecer la parte abdominal por medio de ejercicios**		**MES: Julio**	**N° SESION: 11**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Pre calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal ejercicios trote en el puesto, jumping jacks	15 min	
CENTRAL	Tecnicas de baloncesto	Baloncesto	trabajar tipos de lanzamiento, desplazamiento, cruces, cortes y dribleen, al final se va a jugar por equipos a tres pases para poder hacer el punto	30 min	Colchonetas
FINAL	Vuelta a la calma	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a al relajacion muscular	15 min	
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:	

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
Karol C	

BOGOTÁ

GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, Mini Tunal, Venecia**	**FORMADOR:**	**Karol Cupaje**	**FECHA**	**16/07/2025**	
		ESCENARIO:	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, Mini Tunal, Venecia**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					7:00 am. 8:10 am 9:30 am 5:00 pm	**8:00 am 9:10 am 10:30 am 6:00pm**
OBJETIVO:	**Fortalecimiento de cuerpo completo por medio del ritmo**		**MES: Julio**	**N° SESION: 12**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Pre calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal ejercicios trote en el puesto, jumping jacks	15 min	
CENTRAL	Rumboterapia	Ritmo	Ejercicios al ritmo de la musica	30 min	Sonido
FINAL	Vuelta a la calma	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a al relajacion muscular	15 min	
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:	

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
Karol C	

GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, Mini Tunal, Venecia**	**FORMADOR:**	**Karol Cupaje**	**FECHA**	**16/07/2025**	
		ESCENARIO:	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, Mini Tunal, Venecia**	**HORA:**	**INICIO** 7:00 am. 8:10 am 9:30 am 5:00 pm	**FINAL** 8:00 am 9:10 am 10:30 am 6:00pm
OBJETIVO:	**Mejorar la fuerza en el tren superior**		**MES: Julio**	**N° SESION: 13**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Pre calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal ejercicios trote en el puesto, jumping jacks	15 min	
CENTRAL	Fuerza tren superior	Ejercicios tren superior	remo, abducción de hombro, elevación y abducción de brazo. 4 series X 10 reps	30 min	Mancuernas
FINAL	Vuelta a la calma	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a la relajacion muscular	15 min	
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
Karol C	

GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, Mini Tunal, Venecia**	**FORMADOR:**	**Karol Cupaje**	**FECHA**	**17/07/2025**	
		ESCENARIO:	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, Mini Tunal, Venecia**	**HORA:**	**INICIO** 7:00 am. 8:10 am 9:30 am 5:00 pm	**FINAL** 8:00 am 9:10 am 10:30 am 6:00pm
OBJETIVO:	**Fortalecer la coordinacion en adultos**		**MES: Julio**	**N° SESION: 14**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Pre calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal ejercicios musicales	15 min	
CENTRAL	Coordinacion	Fortalcer la parte coordinativa	Elevacion de rodilla flexionada y toque con codo contrario Jumping Jacks Saltos con desplazamiento lateral	30 min	Bandas
FINAL	Vuelta a la calma	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a al relajacion muscular	15 min	
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
Karol C	

BOGOTÁ

GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, Mini Tunal, Venecia**	**FORMADOR:**	**Karol Cupaje**	**FECHA**	**18/07/2025**	
		ESCENARIO:	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, Mini Tunal, Venecia**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					7:00 am. 8:10 am 9:30 am 5:00 pm	**8:00 am 9:10 am 10:30 am 6:00pm**
OBJETIVO:	**Mejorar la fuerza en el tren superior**		**MES: Julio**	**N° SESION: 19**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Pre calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal ejercicios trote en el puesto, jumping jacks	15 min	
CENTRAL	Fuerza tren superior	Ejercicios tren superior	remo, abducción de hombro, elevación y abducción de brazo. 4 series X 10 reps	30 min	Mancuernas
FINAL	Vuelta a la calma	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a la relajacion muscular	15 min	
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
Karol C	

GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, Mini Tunal, Venecia**	**FORMADOR:**	**Karol Cupaje**	**FECHA**	**21/07/2025**	
		ESCENARIO:	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, Mini Tunal, Venecia**	**HORA:**	**INICIO** **7:00 am. 8:10 am 9:30 am 5:00 pm**	**FINAL** **8:00 am 9:10 am 10:30 am 6:00pm**
OBJETIVO:	**Fortalecer la parte abdominal por medio de ejercicios**		**MES: Julio**	**N° SESION: 16**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Pre calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal juego "la lleva"	15 min	
CENTRAL	Trabajo abdominal	Ejercicios que fortalezcan la parte abdominal	Elevacion de rodilla al pecho alternado Cruzados: mano derecha pie izquierdo alternado rotacion de tronco	30 min	Palos
FINAL	Vuelta a la calma	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a la relajacion muscular	15 min	
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
Karol C	

BOGOTÁ

GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, Mini Tunal, Venecia**	**FORMADOR:**	**Karol Cupaje**	**FECHA**	**22/07/2025**	
		ESCENARIO:	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, Mini Tunal, Venecia**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					7:00 am. 8:10 am 9:30 am 5:00 pm	**8:00 am 9:10 am 10:30 am 6:00pm**
OBJETIVO:	**Mejorar la fuerza en el tren inferior**		**MES: Julio**	**N° SESION: 17**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Pre calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal ejercicios trote en el puesto, jumping jacks	15 min	
CENTRAL	Tren inferior	Circuito de ejercicios	Se dispone de platillos ubicados en line recta, los particpantes pasaran en forma de zigzag, sentadilla por cada platillo, elevacion de piernas lateral.	30 min	Platillos, aros
FINAL	Vuelta a la calma	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a la relajacion muscular	15 min	
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:	

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
Karol C	

GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, Mini Tunal, Venecia**	**FORMADOR:**	**Karol Cupaje**	**FECHA**	**23/07/2025**	
		ESCENARIO:	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, Mini Tunal, Venecia**	**HORA:**	**INICIO** 7:00 am. 8:10 am 9:30 am 5:00 pm	**FINAL** 8:00 am 9:10 am 10:30 am 6:00pm
OBJETIVO:	**Fortalecimiento de cuerpo completo por medio del ritmo**		**MES: Julio**	**N° SESION: 18**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Pre calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal ejercicios trote en el puesto, jumping jacks	15 min	
CENTRAL	Rumboterapia	Ritmo	Ejercicios al ritmo de la musica	30 min	Sonido
FINAL	Vuelta a la calma	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a al relajacion muscular	15 min	
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
Karol C	

GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, Mini Tunal, Venecia**	**FORMADOR:**	**Karol Cupaje**	**FECHA**	**24/07/2025**	
		ESCENARIO:	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, Mini Tunal, Venecia**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					7:00 am. 8:10 am 9:30 am 5:00 pm	**8:00 am 9:10 am 10:30 am 6:00pm**
OBJETIVO:	**Aumentar las cualidades motrices, por medio de ejercicios de equilibrio**		**MES: Julio**	**N° SESION: 19**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Pre calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal juego "la lleva"	15 min	
CENTRAL	Equlibrio y coordinacion	Fortalecimiento de equilibrio	Ejercicios de caminar en linea recta, elevacion de talon al gluteo de forma sostenia, rodilla al pecho sostenida. 15 rep de 20"	30 min	Aros
FINAL	Vuelta a la calma	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a al relajacion muscular	15 min	
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
Karol C	

GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, Mini Tunal, Venecia**	**FORMADOR:**	**Karol Cupaje**	**FECHA**	**25/07/2025**	
		ESCENARIO:	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, Mini Tunal, Venecia**	**HORA:**	**INICIO** **7:00 am. 8:10 am 9:30 am 5:00 pm**	**FINAL** **8:00 am 9:10 am 10:30 am 6:00pm**
OBJETIVO:	**Fortalecer la parte abdominal por medio de ejercicios**		**MES: Julio**	**N° SESION: 20**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Pre calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal juego "la lleva"	15 min	
CENTRAL	Trabajo abdominal	Ejercicios que fortalezcan la parte abdominal	Elevacion de rodilla al pecho alternado Cruzados: mano derecha pie izquierdo alternado rotacion de tronco	30 min	Colchonetas
FINAL	Vuelta a la calma	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a la relajacion muscular	15 min	
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
Karol C	

BOGOTÁ

GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, Mini Tunal, Venecia**	**FORMADOR:**	**Karol Cupaje**	**FECHA**	**28/07/2025**	
		ESCENARIO:	**Ontario, San Vicente, Tunal Antiguo, Mini Tunal, Venecia**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					7:00 am. 8:10 am 9:30 am 5:00 pm	**8:00 am 9:10 am 10:30 am 6:00pm**
OBJETIVO:	**Mejorar la fuerza en el tren inferior**		**MES: Julio**	**N° SESION: 21**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Pre calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal ejercicios trote en el puesto, jumping jacks	15 min	
CENTRAL	Tren inferior	Circuito de ejercicios	Se dispone de platillos ubicados en line recta, los particpantes pasaran en forma de zigzag, sentadilla por cada platillo, elevacion de piernas lateral.	30 min	Platillos
FINAL	Vuelta a la calma	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a la relajacion muscular	15 min	
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
Karol C	