



ALCALDIA MAYOR
DE BOGOTA D.C.
Secretaria de Gobierno

PLAN DE CLASE SEMANAL

ACTIVIDAD:	ETAPA GENERAL									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	8-11	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2025	HORA INICIO:	800 AM	HORA TERMINACIÓN:	11:00 AM
LUGAR:	JOSE JOAQUIN VARGAS, PABLO VI, SAN LUIS, ARMENIA, GRAN ESTACIÓN						DIRECCION		Transversal 18bis #38-41-TEL287 00 94	
OBJETIVO ESPECIFICO : Desarrollar fuerza de tren superior e inferior de forma segura mediante implementos de resistencia moderada.										
	TEMA A TRABAJAR		DURACIÓN POR ACTIVIDAD			DESCRIPCIÓN DEL TEMA			EVALUACIÓN	
INICIAL	CALENTAMIENTO		15 MINUTOS			Movilidad articular: cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos (4 min). Caminata activa con cambios de ritmo (3 min). Activación con banda ligera: remo alto + apertura (5 min).				
CENTRAL	ADAPTACION A LAS CARGAS		35 MINUTOS			Circuito (4 estaciones × 3 rondas) 1. Sentadilla con banda o pesa , 12 repeticiones. 2. Press de hombro con mancuernas o botellas, 10 repeticiones. 3. Remo con banda elástica , 15 repeticiones. 4. Zancadas asistidas sosteniendo palo de escoba para equilibrio..				
FINAL	VUELTA A LA CALMA		7 MINUTOS			- Estiramientos de hombros, espalda y piernas. - Respiración diafragmática guiada.				
NOMBRE DEL INSTRUCTOR:			JUAN JOSÉ CIFUENTES OROZCO					FIRMA:		

PLAN DE CLASE SEMANAL

ACTIVIDAD:	ETAPA GENERAL									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	11-11 , 12-11	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2025	HORA INICIO:	8:00 AM	HORA TERMINACIÓN:	11:00 AM
LUGAR:	JOSE JOAQUIN VARGAS, PABLO VI, SAN LUIS, ARMENIA, GRAN ESTACIÓN						DIRECCION		Transversal 18bis #38-41-TEL287 00 94	

OBJETIVO ESPECIFICO: Mejorar resistencia cardiovascular y coordinación mediante ritmos musicales y trabajo con balón.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	CALENTAMIENTO	15 MINUTOS	Movilidad y pasos básicos de rumba suave. Trote en el lugar y desplazamientos laterales.	
CENTRAL	ADAPTACION A LAS CARGAS	35 MINUTOS	Bloque de rumba (20 min) - Combinación de pasos con cambios de nivel y direcciones. Con balón (18 min) - Golpes de balón al suelo (tipo bote), 1 min × 5 repeticiones (descanso 30 s). - Caminatas multidireccionales sosteniendo balón sobre cabeza. - Parejas: pases de balón suaves y desplazamiento lateral.	
FINAL	VUELTA A LA CALMA	7 MINUTOS	Estiramientos dinámicos suaves. ☐ Movilidad de cadera y columna.	

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	JUAN JOSÉ CIFUENTES OROZCO	FIRMA:	
------------------------	----------------------------	--------	---

PLAN DE CLASE SEMANAL

ACTIVIDAD:	ETAPA GENERAL									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	15- 11, 18-11	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2025	HORA INICIO:	8:00 AM	HORA TERMINACIÓN:	11:00 AM
LUGAR:	JOSE JOAQUIN VARGAS, PABLO VI, SAN LUIS, ARMENIA, GRAN ESTACIÓN						DIRECCION	Transversal 18bis #38-41-TEL287 00 94		

OBJETIVO ESPECIFICO: Mejorar postura, estabilidad y tono muscular mediante ejercicios guiados con bastón y bandas.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	CALENTAMIENTO	15 MINUTOS	Movilidad con palo de escoba: rotaciones, elevaciones, giros torácicos. Marcha con elevación de talones y puntas.	
CENTRAL	ADAPTACION A LAS CARGAS	35 MINUTOS	Trabajo guiado (4 bloques): 1. Postura y movilidad Elevación frontal con bastón, 12 repeticiones. Rotación de tronco controlada, 10 por lado. 2. Fuerza tren inferior Sentadilla guiada con bastón detrás de la espalda. Paso lateral con banda. 3. Equilibrio y control corporal Punta-talón sosteniendo bastón. Caminata en línea recta con banda ligera en tobillos.	
FINAL	VUELTA A LA CALMA	7 MINUTOS	Estiramiento de cadena posterior con bastón. Respiración profunda.	

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	JUAN JOSÉ CIFUENTES OROZCO	FIRMA:	
------------------------	----------------------------	--------	---

