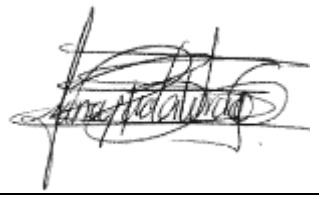
GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**SAN BARTOLOME, SANTALUCIA, MINI TUNAL, 14 MAYO, VILLA JIMENA**	**FORMADOR:**	**PAOLA BUITRAGO**	**FECHA**	**02 de febrero 2026**	
		ESCENARIOS:	**Parques de Tunjuelito**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					6: 00 -07:00 am-8:00 Am- -4:30pm	**07:00 am-08:00 am-09:15 5:30 pm-**
OBJETIVO:	**Fortalecer las capacidades físicas como lo son la fuerza / resistencia por medio de trabajos técnicos voleibol**		**MES: FEBRERO**	**N° SESION: 1**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Trabajo en parejas	Se realiza movilidad articular del cuerpo completo de manera descendente e intensificando las zonas que mas se vayan a utilizar. Precalentamiento: Por parejas van a intentar tocarse los codos, hombros, espalda y rodillas segun lo indique el entrenador y la pareja no se podra dejar tocar ya que la persona que mas lo haya hecho le pondra una penitencia a la pareja de cualquier ejercicio y de 15 repeticiones. Calentamiento: 6 vueltas a la cancha (3 trotando) (3 caminando) de manera intercalada, llegan y deben realizar 4 rondas de 10 Jumpin jacks, 10 sentadillas, 10 goodmorning.	20 min	Ninguno
CENTRAL	FORTALECIMIENTO FUERZA RESISTENCIA	Rondas y asignación de tiempo.	Trabajo de fuerza: 4Rondas x 10 Rep sentadillas desplazamiento con movimiento de golpe de dedos y golpe de antebrazo (total 4c/u) x 2 min descanso.	35 min	Bafle, Balones.
FINAL	RECUPERACIÓN, ESTIRAMIENTO.	Ejercicios de respiración, estiramiento dirigido.	Estiramientos dinamicos, cuerpo completo. Respiración profunda y relajación.	5 min	Ninguno
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:	Los trabajos con balón, son con balones muy suaves con el fin de no perjudicar al usuario

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

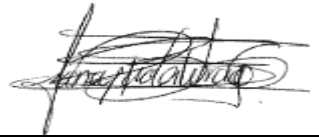
GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**SAN BARTOLOME, SANTALUCIA, MINI TUNAL, 14 MAYO, VILLA JIMENA**	**FORMADOR:**	**PAOLA BUITRAGO**	**FECHA**	**03 de febrero 2026**	
		ESCENARIOS:	**Parques de Tunjuelito**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					6: 00 -07:00 am-8:00 Am- -4:30pm	**07:00 am-08:00 am-09:15 5:30 pm-**

OBJETIVO:	**Mejorar la capacidad cardiovascular y la resistencia muscular mediante un entrenamiento con ejercicios de levantamiento olímpico**	**MES: FEBRERO**	**N° SESION: 2**

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Movilidad dirigida Activación	Rotación de tobillos, rodillas, caderas, hombros, cuello Flexiones dinámicas de tronco y brazos. 3 rondas:10 jumping jacks10 air squats10 lunges (alternos) 5 burpees 10 shoulder taps en plancha	20 min	Colchoneta o tapete de yoga
CENTRAL	TRABAJO MOV OLIMPICOS HALTEROFILIA	Parte técnica trabajo de movimientos olímpicos dirigido	Power Clean (Palo de ecoba) 4 sets x 3 reps (enfatizando técnica: posición inicial, tirón y recepción) Trabajo en pareja para corrección de errores Opcional: Movimiento del arranque y jerk para posición de espalda y coordinación de movimientos (4 sets c/u de 10 reo)	35 min	Bafle, palos de escoba.
FINAL	RECUPERACIÓN, ESTIRAMIENTO.	Stretching + respiración guiada	Estiramiento de cuádriceps, isquios, glúteos Estiramiento de hombros y espalda 1 minuto respiración controlada (4 segundos inhalar, 6 exhalar)	5 min	Ninguno.
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:	Los trabajos como lo son los medios burpees, jumping jacks entre otros se realiza la respectiva modificación para las personas que se les dificulte, si no tienen tubo pvc tambien se puede realizar con un palo.

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

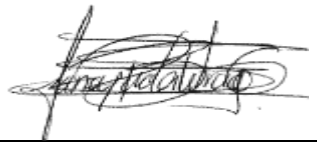
GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**SAN BARTOLOME, SANTALUCIA, MINI TUNAL, 14 MAYO, VILLA JIMENA**	**FORMADOR:**	**PAOLA BUITRAGO**	**FECHA**	**04 de febrero 2026**	
		ESCENARIOS:	**Parques de Tunjuelito**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					6: 00 -07:00 am-8:00 Am- -4:30pm	**07:00 am-08:00 am-09:15 5:30 pm-**

OBJETIVO:	**Mejorar la capacidad cardiovascular, resistencia muscular y oxidación de grasas a través de movimientos tecnicos de baloncesto**	**MES: FEBRERO**	**N° SESION: 3**

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Movilidad dirigida por participantes trabajo en grupo.	Cada participante debera aportar un ejercicio de movilidad, por grupos y agarrados de la mano deberan realizar sentadillas, elevaciones de pierna, y piernas hacia atras con 10 repeticiones por 4 rondas con descanso de 1:30 min entre rondas, 5 vueltas a la cancha.	20 min	Ninguno
CENTRAL	TECNICAS BASICAS BALONCESTO	Desplazamientos con balón	Completa 3 rondas de: 400 m carrera Driblin mano derecha e izquierda 15 seg posicion con posicion defensa 3x15seg Desplazamiento con lanzamiento	35 min	Bafle, Balones
FINAL	RECUPERACIÓN, ESTIRAMIENTO.	Vuelta a la calma	Caminata suave 2-3 min Estiramiento de psoas, cuádriceps, isquios y hombros Respiración diafragmática guiada	5 min	Ninguno
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:	Balon muy suave para proteccion de algunos usuarios

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

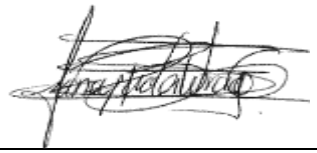
BOGOTÁ

GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**SAN BARTOLOME, SANTALUCIA, MINI TUNAL, 14 MAYO, VILLA JIMENA**	**FORMADOR:**	**PAOLA BUITRAGO**	**FECHA**	**05 de febrero 2026**	
		ESCENARIOS:	**Parques de Tunjuelito**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					6: 00 -07:00 am-8:00 Am- -4:30pm	**07:00 am-08:00 am-09:15 5:30 pm-**
OBJETIVO:	**Enseñar y dar a conocer una practica de relajación por medio de tecnicas de yoga.**		**MES: FEBRERO**		**N° SESION: 4**	

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Tecnica /Posturas	Iniciación: Movilidad articular general, Caminata durante 5 min al rededor de la cancha, en colchoneta posturas para movilidad intenstiva y especifica. Movilidad articular: círculos de cuello, hombros, caderas. Gato / Vaca (Marjaryasana / Bitilasana) – 5-8 repeticiones. Postura del Niño (Balasana) – 1-2 minutos.Saludos al sol A (Surya Namaskar A) – 3 rondas.	20 min	Colchoneta
CENTRAL	ASANAS PRINCIPIANTES	Posturas dirigidas	Posturas de Pie (activación): Guerrero I y II (Virabhadrasana I y II) Triángulo (Trikonasana) Postura del Árbol (Vrikshasana) – equilibrio. Posturas de Fuerza y Flexibilidad: Plancha / Tabla Perro boca abajo (Adho Mukha Svanasana) Media pinza (Ardha Uttanasana) y pinza (Uttanasana) Postura de la Cobra (Bhujangasana) o Sphinx. Posturas Sentadas: Mariposa (Baddha Konasana) Torsión espinal sentada (Ardha Matsyendrasana)	35 min	Bafle, Colchoneta
FINAL	RECUPERACIÓN, ESTIRAMIENTO.	Posturas Restaurativas y Estiramientos	Piernas sobre la pared (Viparita Karani) – 2-3 min. Postura del bebé feliz (Ananda Balasana). Postura del puente (Setu Bandhasana) – suave. Torsiones acostado (de lado a lado). Estiramiento general dirigido.	5 min	Colchoneta
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:	Para las personas que no puedan realizar trabajo de piso, se podran ubicar en los escalones o sillas que esten ubicados en el parque.

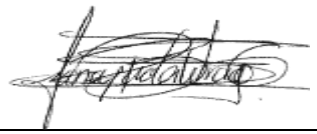
FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**SAN BARTOLOME, SANTALUCIA, MINI TUNAL, 14 MAYO, VILLA JIMENA**	**FORMADOR:**	**PAOLA BUITRAGO**	**FECHA**	**06 de febrero 2026**	
		ESCENARIOS:	**Parques de Tunjuelito**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					6: 00 -07:00 am-8:00 Am- -4:30pm	**07:00 am-08:00 am-09:15 5:30 pm-**
OBJETIVO:	Mejorar la resistencia y la fuerza del tren inferior mediante técnicas del patinaje		**MES: FEBRERO**	**N° SESION: 5**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Movilidad en caminata, Trabajo asignado de calentamiento	Al rededor de la cancha iran caminando e iran realizando un ejercicio de movilidad de pies a cabeza con 10 repeticiones cada uno, calentamiento: 3 rondas (sin peso, ritmo medio):10 Air Squats10 Jumping Jacks10 Lunges (5 por pierna)5 Burpees30 segundos de plancha	20 min	Ninguno
CENTRAL	TECNICA / DEZPLAZAMIENTO SIN PATINES	Tecnica ssobre colchoneta y desplazamiento sobre canchas	Parte Técnica / Fuerza (15 minutos) desplazamiento lateral (5×5): Calienta progresivamente y realiza 5 series de 5 repeticiones, cambios en el desplzamiento (20 minutos) Cambios de velocidad 10 rondas x20seg	35 min	Colchonetas .
FINAL	RECUPERACIÓN, ESTIRAMIENTO.	Movilidad y estiramientos activos.	Estiramientos dinámicos + movilidad: Cuádriceps, isquiotibiales, hombros, zona lumbar	5 min	Ninguno.
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:	Por la cantidad de repeticiones cada quien llevara su ritmo y tendran un tiempo

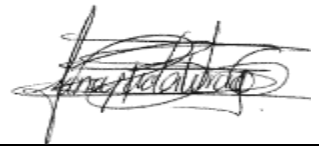
FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**SAN BARTOLOME, SANTALUCIA, MINI TUNAL, 14 MAYO, VILLA JIMENA**	**FORMADOR:**	**PAOLA BUITRAGO**	**FECHA**	**09 de febrero 2026**	
		ESCENARIOS:	**Parques de Tunjuelito**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					6: 00 -07:00 am-8:00 Am- -4:30pm	**07:00 am-08:00 am-09:15 5:30 pm-**
OBJETIVO:	Trabajo de fuerza y resistencia muscular para tren superior		**MES: FEBRERO**		**N° SESION: 6**	

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Movilidad musicalizada, Trabajo por rondas	Movilidad guiada con musica, formando un circulo para que todos se puedan ver con todos, Calentamiento: 2 rondas: 200m carrera suave 10 Air Squats 10 Lunges (5 por pierna) 5 Jump Squats 30 seg. plancha	20 min	Colchoneta
CENTRAL	Trabajo de fuerza y resistencia muscular para tren superior	Tabata y series de ejercicios con mancuernas.	Tabata de ejercicios estimulando los grupos musculares a trabajar pormedio de la autocarga, series de ejercicios con mancuernas, 3 series por cada ejercicio de 15 repeticiones con intervalos de descanso entre series de 20 segundos, ejercicios como curls, press, remos, pes muerto, elevaciones laterales, frontales y extensiones, para finalizar nuevamente tabata con mancuernas a una alta intensidad de ejecución	35 min	Mancuernas
FINAL	RECUPERACIÓN, ESTIRAMIENTO.	Ejercicios especificos y ejercicio de respiración	Vuelta a la Calma Estiramientos estáticos: Isquios + cuádriceps (1 min por pierna) Glúteos (pigeon pose) Espalda baja (child's pose) Respiración diafragmática 2 min	5 min	Ninguno
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:	Los trabajos que se les dificulte realizar se pueden modificar por otros sin cambiar la cantidad de repeticiones para cumplir el tiempo requerido.

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

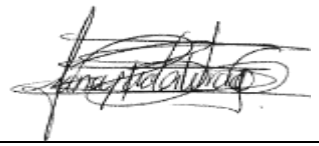
BOGOTÁ

GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**SAN BARTOLOME, SANTALUCIA, MINI TUNAL, 14 MAYO, VILLA JIMENA**	**FORMADOR:**	**PAOLA BUITRAGO**	**FECHA**	**10 de febrero 2026**	
		ESCENARIOS:	**Parques de Tunjuelito**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					6: 00 -07:00 am-8:00 Am- -4:30pm	**07:00 am-08:00 am-09:15 5:30 pm-**
OBJETIVO:	Fortalecer el core profundo (zona media) y mejorar la estabilidad postural, con énfasis en el control isométrico.	**MES: FEBRERO**		**N° SESION: 7**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Activación core	10 círculos de cadera 10 inclinaciones laterales de torso (sin peso) 10 rotaciones de tronco (de pie o sentado) 30 seg. cat-cow (movilidad columna)2 vueltas a la manzana, los que no corran pueden hacer caminata en la cancha mientras regresan los demás. Calentamiento (7-10 min) 2 rondas a ritmo medio: 20 Mountain Climbers 10 Sit-ups 30 seg. plancha 10 Bird-Dogs (5 por lado) 10 Glute Bridges.	20 min	Colchoneta
CENTRAL	ABDOMEN Y CORE	Circuito isométrico	Bloque de Core (20 min) Circuito Isométrico x 3 rondas: 30 seg. Plancha frontal 30 seg. Plancha lateral derecha 30 seg. Plancha lateral izquierda 30 seg. Superman hold 30 seg. descanso Bloque funcional dinámico x 3 rondas: 15 V-ups (puede ser con rodillas flexionadas) 20 Russian Twists 10 Dead Bug (controlando zona lumbar) 15 Flutter Kicks.	35 min	Colchoneta
FINAL	ESTIRAMIENTO.	Estiramiento guiado en piso.	Estiramiento de cobra (1 min) estiramiento de psoas (1 min por pierna) torsión espinal acostado (1 min por lado) respiración profunda movilidad lumbar suave.	5 min	Colchoneta
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

BOGOTÁ

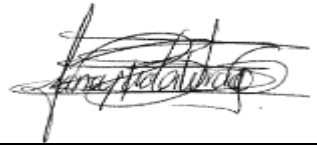
GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**SAN BARTOLOME, SANTALUCIA, MINI TUNAL, 14 MAYO, VILLA JIMENA**	**FORMADOR:**	**PAOLA BUITRAGO**	**FECHA**	**11 de febrero 2026**	
		ESCENARIOS:	**Parques de Tunjuelito**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					6: 00 -07:00 am-8:00 Am- -4:30pm	**07:00 am-08:00 am-09:15 5:30 pm-**

OBJETIVO:	Practicar y ejecutar las técnicas básicas de natación	**MES: FEBRERO**	**N° SESION: 8**

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Movilidad enfocada empuje, calentamiento especifico.	Movilidad general, 3 rondas: 5 PVC Clean Pulls 5 Front Squats con barra vacía 5 Push Press 10 Jumping Jacks 30 seg. movilidad de hombros con banda	20 min	Tubo PVC, palo o bandas.
CENTRAL	TECNICA / NATACION	Visualización y ejecución	Visualizacion de la técnica básica (estilo libre) y realización del mismo sobre bancas las cuales permiten tener una elevación del cuerpo y altura para poder realizar el ejercicio . Tenica tren inferior (4x20reox1min) Tren superior (4x20x1min)	35 min	Bafle , bancas, colchoneta
FINAL	RECUPERACIÓN, ESTIRAMIENTO.	Trabajo de estiramiento dirigido de apoyo.	Foam Roller + movilidad: Hombros, caderas, psoas.	5 min	Botella
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:	

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

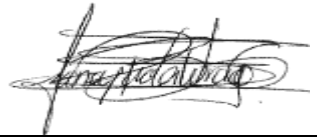
BOGOTÁ

GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**SAN BARTOLOME, SANTALUCIA, MINI TUNAL, 14 MAYO, VILLA JIMENA**	**FORMADOR:**	**PAOLA BUITRAGO**	**FECHA**	**12 de febrero 2026**	
		ESCENARIOS:	**Parques de Tunjuelito**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					6: 00 -07:00 am-8:00 Am- -4:30pm	**07:00 am-08:00 am-09:15 5:30 pm-**
OBJETIVO:	Trabajo de capacidades coordinativas y de resistencia aeróbica		**MES: FEBRERO**		**N° SESION: 9**	

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Trabajo de piso y guiado, rondas en circuito por grupos.	Movilidad en colchoneta y de pie de manera dirigida y de manera ascendente, Calentamiento 2 rondas: 10 Arm Circles 5 Push-ups en rodillas 10 Air Squats 20 seg plancha	20 min	colchoneta
CENTRAL	Trabajo de capacidades coordinativas y de resistencia aeróbica	Ejercicios musicalizados aeróbicos, lanzamientos, desplazamientos, juegos y competencias	Ronda de ejercicios de lanzamiento individual hacia el aire desplazándose por el lugar delimitado, también rebotando contra en e suelo, por parejas frente a frente al mismo tiempo que se crucen las pelotas en el aire, luego de espalda al compañero y por encima de la cabeza, hit de aeróbicos, competencia por equipos en filas deberá la primera persona pasar tres platillos hacia atrás a los compañeros hasta llegar al último para luego pasar a adelante para repetir la secuencia y avanzar.	35 min	Pelotas de diferentes tamaños y materiales, balones y aros
FINAL	RECUPERACIÓN, ESTIRAMIENTO.	Trabajo de estiramiento	Estiramieto de la cadena anterior y posteior	5 min	Ninguno.
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:

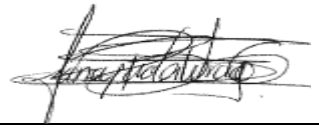
FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**SAN BARTOLOME, SANTALUCIA, MINI TUNAL, 14 MAYO, VILLA JIMENA**	**FORMADOR:**	**PAOLA BUITRAGO**	**FECHA**	**13 de febrero 2026**	
		ESCENARIOS:	**Parques de Tunjuelito**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					6: 00 -07:00 am-8:00 Am- -4:30pm	**07:00 am-08:00 am-09:15 5:30 pm-**
OBJETIVO:	Desarrollar las tecnicas de yoga aplicadas en otra sesión con mas presición.		**MES: FEBRERO**		**N° SESION: 10**	

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Tecnica /Posturas	Iniciación: Movilidad articular general, Caminata durante 5 min al rededor de la cancha, en colchoneta posturas para movilidad intenstiva y especifica. Movilidad articular: círculos de cuello, hombros, caderas. Gato / Vaca (Marjaryasana / Bitilasana) – 5-8 repeticiones. Postura del Niño (Balasana) – 1-2 minutos.Saludos al sol A (Surya Namaskar A) – 3 rondas.	20 min	Colchoneta
CENTRAL	ASANAS PRINCIPIANTES	Posturas dirigidas	Posturas de Pie (activación): Guerrero I y II (Virabhadrasana I y II) Triángulo (Trikonasana) Postura del Árbol (Vrikshasana) – equilibrio. Posturas de Fuerza y Flexibilidad: Plancha / Tabla Perro boca abajo (Adho Mukha Svanasana) Media pinza (Ardha Uttanasana) y pinza (Uttanasana) Postura de la Cobra (Bhujangasana) o Sphinx. Posturas Sentadas: Mariposa (Baddha Konasana) Torsión espinal sentada (Ardha Matsyendrasana)	35 min	Bafle, Colchoneta
FINAL	RECUPERACIÓN, ESTIRAMIENTO.	Posturas Restaurativas y Estiramientos	Piernas sobre la pared (Viparita Karani) – 2-3 min. Postura del bebé feliz (Ananda Balasana). Postura del puente (Setu Bandhasana) – suave. Torsiones acostado (de lado a lado). Estiramiento general dirigido.	5 min	Colchoneta
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:	El trabajo tambien se puede desarrollar de pie o sentados.

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

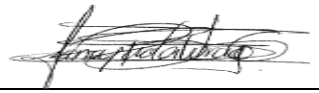
GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**SAN BARTOLOME, SANTALUCIA, MINI TUNAL, 14 MAYO, VILLA JIMENA**	**FORMADOR:**	**PAOLA BUITRAGO**	**FECHA**	**16 de febrero 2026**	
		ESCENARIOS:	**Parques de Tunjuelito**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					6: 00 -07:00 am-8:00 Am- -4:30pm	**07:00 am-08:00 am-09:15 5:30 pm-**

OBJETIVO:	**Estimular en los beneficiarios sus capacidades coordinativas y resistencia aeróbica por medio de estímulos generados por la música.**	**MES: FEBRERO**	**N° SESION: 11**

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Trabajo grupal en circulo y calentamiento en grupo de 4 personas.	Movilidad general, cada participante aporta un ejercicio de manera descendente. Calentamiento 200m caminata o trote 10 Air Squats 5 foot Jump 10 Lunges 20 seg plancha	20 min	Colchoneta
CENTRAL	Resistencia aeróbica, ritmo, coordinación lateralidad, espacialidad.	aeróbicos, rumba terapia.	Ejercicios de activación cardiovascular, hit de aeróbicos y rumba terapia utilizando coreografías y diferentes géneros musicales.	35 min	Bafle
FINAL	RECUPERACIÓN, ESTIRAMIENTO.	Ejercicios de respiración por tiempo y estiramiento recreativo.	5 Rondas de tiempo - respiración, Tingo Tango para ejercicios de estiramiento.	5 min	Ninguno.
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:	

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

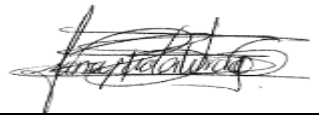
GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**SAN BARTOLOME, SANTALUCIA, MINI TUNAL, 14 MAYO, VILLA JIMENA**	**FORMADOR:**	**PAOLA BUITRAGO**	**FECHA**	**17 de febrero 2026**	
		ESCENARIOS:	**Parques de Tunjuelito**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					6: 00 -07:00 am-8:00 Am- -4:30pm	**07:00 am-08:00 am-09:15 5:30 pm-**

OBJETIVO:	Fortalecer las capacidades físicas como lo son la fuerza y la resistencia por medio de trabajos dirijidos y asignados	**MES: FEBRERO**	**N° SESION: 12**

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Movilidad dirigida Trabajo en parejas	Se realiza movilidad articular del cuerpo completo de manera descendente e intensificando las zonas que mas se vayan a utilizar. Precalentamiento: Por parejas van a intentar tocarse los codos, hombros, espalda y rodillas segun lo indique el entrenador y la pareja no se podra dejar tocar ya que la persona que mas lo haya hecho le pondra una penitencia a la pareja de cualquier ejercicio y de 15 repeticiones. Calentamiento: 6 vueltas a la cancha (3 trotando) (3 caminando) de manera intercalada, llegan y deben realizar 4 rondas de 10 Jumpin jacks, 10 sentadillas, 10 goodmorning.	20 min	Ninguno
CENTRAL	FORTALECIMIENTO FUERZA Y RESISTENCIA	Circuito, rondas y asignación de tiempo.	Trabajo de fuerza: Sentadillas con pesas (3 series de 8 repeticiones) 2. Lounges (3 series de 8 repeticiones, 4 con cada pierna) 3. deadlift (3 series de 10 repeticiones) descansos de 40 seg entre serie y un minuto y medio entre ejercicio. Trabajo de resistencia: 1. Circuito: 8 (Medio burpee) 8 (Jumping Jacks) Carrera con pesas (ida y vuelta en la cancha) durante 12 min.	35 min	Bafle, Mancuernas.
FINAL	RECUPERACIÓN, ESTIRAMIENTO.	Ejercicios de respiración, estiramiendo dirijido.	Estiramientos dinamicos, cuerpo completo. Respiración profunda y relajación.	5 min	Ninguno
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:	Los trabajos como lo son los medios burpees, jumping jacks entre otros se realiza la respectiva modificación para las personas que se les dificulte.

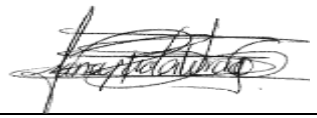
FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**SAN BARTOLOME, SANTALUCIA, MINI TUNAL, 14 MAYO, VILLA JIMENA**	**FORMADOR:**	**PAOLA BUITRAGO**	**FECHA**	**18 de febrero 2026**	
		ESCENARIOS:	**Parques de Tunjuelito**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					6: 00 -07:00 am-8:00 Am- -4:30pm	**07:00 am-08:00 am-09:15 5:30 pm-**
OBJETIVO:	Mejorar la resistencia metabólica y la fuerza del tren auperior		**MES: FEBRERO**	**N° SESION: 13**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Movilidad en caminata, Trabajo asignado de calentamiento	Al rededor de la cancha iran caminando e iran realizando un ejercicio de movilidad de pies a cabeza con 10 repeticiones cada uno, calentamiento: 3 rondas (sin peso, ritmo medio):10 Air Squats10 Jumping Jacks10 Lunges (5 por pierna)5 Burpees30 segundos de plancha	20 min	Ninguno
CENTRAL	Trabajo de fuerza y resistencia muscular para tren superior	Circuitos	Circuito de 6 estaciones con ejercicios de trabajo cardiovascular, tabata, series de ejercicios con banda elástica tubular trabajando desde todos los ángulos a alta intensidad y con gran volumen de ejercicios	35 min	Bandas Elasticas y opcional colchoneta.
FINAL	RECUPERACIÓN, ESTIRAMIENTO.	Movilidad y estiramientos activos.	Estiramientos dinámicos + movilidad: Cuádriceps, isquiotibiales, hombros, zona lumbar	5 min	Ninguno.
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:	

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

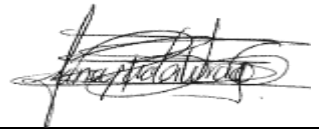
BOGOTÁ

GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**SAN BARTOLOME, SANTALUCIA, MINI TUNAL, 14 MAYO, VILLA JIMENA**	**FORMADOR:**	**PAOLA BUITRAGO**	**FECHA**	**19 de febrero 2026**	
		ESCENARIOS:	**Parques de Tunjuelito**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					6: 00 -07:00 am-8:00 Am- -4:30pm	**07:00 am-08:00 am-09:15 5:30 pm-**
OBJETIVO:	Desarrollar potencia del core y coordinación a través de ejercicios explosivos y funcionales.		**MES: FEBRERO**		**N° SESION: 14**	

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Activación tronco superior	Movilidad general de manera ascendente y enfocando la zona superior, Calentamiento (7-10 min) 2 rondas: 20 Jumping Jacks 10 Sit-ups 10 Sentadillas 10 seg Hollow Hold 10 Kicks alternos (activación abdominal y lumbar)	20 min	Colchoneta
CENTRAL	WOD Funcional Core	Trabajo de piso metabolico	WOD Funcional Core (20-25 min) Circuito For Time (4 rondas): 10 Kettlebell Swings 10 Burpees 15 Sit-ups 20 Russian Twists,200m carrera o 1 min trote en sitio , carrera 8 vueltas intercalada, 1 corriendo y 1 caminando.	35 min	Colchoneta
FINAL	RECUPERACIÓN, ESTIRAMIENTO.	Ejercicios de flexibilidad por parejas	En la colchoneta realizaran trabajo guiado en donde le ayudaran a la pareja con los estiramientos y se iran turnando.	5 min	Colchoneta
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:	

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

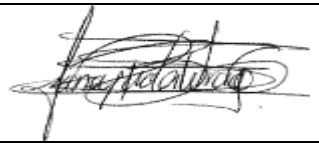
GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**SAN BARTOLOME, SANTALUCIA, MINI TUNAL, 14 MAYO, VILLA JIMENA**	**FORMADOR:**	**PAOLA BUITRAGO**	**FECHA**	**20 de febrero 2026**	
		ESCENARIOS:	**Parques de Tunjuelito**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					6: 00 -07:00 am-8:00 Am- -4:30pm	**07:00 am-08:00 am-09:15 5:30 pm-**

OBJETIVO:	**Activar la musculatura de piernas y mejorar la resistencia aeróbica.**	**MES: FEBRERO**	**N° SESION: 15**

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Activación especifica y dirigida por tiempos.	Movilidad: 10 círculos de cadera 10 bisagras de cadera (estilo buenos días sin peso) 10 sentadillas con pausa 10 estiramientos dinámicos de isquios, General. Calentamiento: 2 rondas: 200m trote o 1 min saltos 10 Lunges (5 por pierna) 15 Air Squats 5 descargas	20 min	Conos, platillos y escalera de coordinación.
CENTRAL	Trabajo de fuerza y resistencia muscular para tren superior	circuitos y series de ejercicios..	Circuito de 6 estaciones con ejercicios de trabajo cardiovascular, tabata, series de ejercicios con banda elástica tubular trabajando desde todos los ángulos a alta intensidad y con gran volumen de ejercicios	35 min	Banda elástica tubular
FINAL	RECUPERACIÓN, ESTIRAMIENTO.	Caminata de respiración y estiramientos recreativos.	Se realiza caminata durante 2 min al rededor de la cancha, elevando brazos en inhalación y exhalando bajar los brazos para crear una ampliación tóracica , estiramiento escogiendo al azar quien pueda aportar un ejercicio de manera ascendente.	5 min	Ninguno
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:	

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

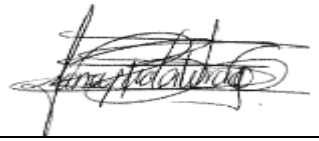
GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**SAN BARTOLOME, SANTALUCIA, MINI TUNAL, 14 MAYO, VILLA JIMENA**	**FORMADOR:**	**PAOLA BUITRAGO**	**FECHA**	**23 de febrero 2026**	
		ESCENARIOS:	**Parques de Tunjuelito**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					6: 00 -07:00 am-8:00 Am- -4:30pm	**07:00 am-08:00 am-09:15 5:30 pm-**

OBJETIVO:	**Mejorar la capacidad cardiovascular y la resistencia muscular mediante un entrenamiento de alta intensidad tipo AMRAP, integrando movimientos funcionales y trabajo con peso corporal.**	**MES: FEBRERO**	**N° SESION: 16**

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Movilidad dirigida Activación	Rotación de tobillos, rodillas, caderas, hombros, cuello Flexiones dinámicas de tronco y brazos. 3 rondas:10 jumping jacks10 air squats10 lunges (alternos) 5 burpees 10 shoulder taps en plancha	20 min	Colchoneta o tapete de yoga
CENTRAL	TRABAJO AMRAP	Parte técnica / Skill (15 minutos) WOD – “Engine Builder” (20 minutos)	Power Clean (barra vacía o moderada) 4 sets x 3 reps (enfatizando técnica: posición inicial, tirón y recepción) Trabajo en pareja para corrección de errores Opcional: agregar Front Squat al final del movimiento en últimos sets AMRAP 16' (la mayor cantidad de rondas posibles en 16 minutos)10 Box Jumps (60/50 cm) 8 Power eans (50/35 kg) 12 Wall Balls (9/6 kg) 100 m carrera.	35 min	Bafle, Tubo PVC, balón plastico.
FINAL	RECUPERACIÓN, ESTIRAMIENTO.	Stretching + respiración guiada	Estiramiento de cuádriceps, isquios, glúteos Estiramiento de hombros y espalda 1 minuto respiración controlada (4 segundos inhalar, 6 exhalar)	5 min	Ninguno.

RETROALIMENTACION	
OBSERVACIONES:	Los trabajos como lo son los medios burpees, jumping jacks entre otros se realiza la respectiva modificación para las personas que se les dificulte, si no tienen tubo pvc tambien se puede realizar con un palo.

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

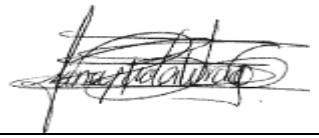
GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**SAN BARTOLOME, SANTALUCIA, MINI TUNAL, 14 MAYO, VILLA JIMENA**	**FORMADOR:**	**PAOLA BUITRAGO**	**FECHA**	**24 de febrero 2026**	
		ESCENARIOS:	**Parques de Tunjuelito**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					6: 00 -07:00 am-8:00 Am- -4:30pm	**07:00 am-08:00 am-09:15 5:30 pm-**

OBJETIVO:	Mejorar la resistencia metabólica y la fuerza del tren inferior mediante circuitos.	**MES: FEBRERO**	**N° SESION: 17**

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Movilidad en caminata, Trabajo asignado de calentamiento	Al rededor de la cancha iran caminando e iran realizando un ejercicio de movilidad de pies a cabeza con 10 repeticiones cada uno, calentamiento: 3 rondas (sin peso, ritmo medio):10 Air Squats10 Jumping Jacks10 Lunges (5 por pierna)5 Burpees30 segundos de plancha	20 min	Ninguno
CENTRAL	Trabajo de fuerza y resistencia muscular para tren superior	Circuitos con mancuernas.	Tabata de ejercicios estimulando los grupos musculares a trabajar por medio de la autocarga, series de ejercicios con mancuernas, 3 series por cada ejercicio de 15 repeticiones con intervalos de descanso entre series de 20 segundos, ejercicios como curls, press, remos, peso muerto, elevaciones laterales, frontales y extensiones, para finalizar nuevamente tabata con mancuernas a una alta intensidad de ejecución.	35 min	Mancuernas
FINAL	RECUPERACIÓN, ESTIRAMIENTO.	Movilidad y estiramientos activos.	Estiramientos dinámicos + movilidad: Cuádriceps, isquiotibiales, hombros, zona lumbar	5 min	Ninguno.
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:	Por la cantidad de repeticiones cada quien llevara su ritmo

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

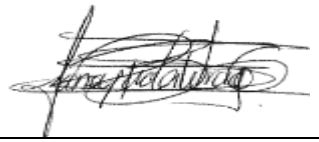
GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**SAN BARTOLOME, SANTALUCIA, MINI TUNAL, 14 MAYO, VILLA JIMENA**	**FORMADOR:**	**PAOLA BUITRAGO**	**FECHA**	**25 de febrero 2026**	
		ESCENARIOS:	**Parques de Tunjuelito**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					6: 00 -07:00 am-8:00 Am- -4:30pm	**07:00 am-08:00 am-09:15 5:30 pm-**

OBJETIVO:	Fortalecer el core profundo (zona media) y mejorar la estabilidad postural, con énfasis en el control isométrico.	**MES: FEBRERO**	**N° SESION: 18**

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Activación core	10 círculos de cadera 10 inclinaciones laterales de torso (sin peso) 10 rotaciones de tronco (de pie o sentado) 30 seg. cat-cow (movilidad columna)2 vueltas a la manzana, los que no corran pueden hacer caminata en la cancha mientras regresan los demás. Calentamiento (7-10 min) 2 rondas a ritmo medio: 20 Mountain Climbers 10 Sit-ups 30 seg. plancha 10 Bird-Dogs (5 por lado) 10 Glute Bridges.	20 min	Colchoneta
CENTRAL	ABDOMEN Y CORE	Circuito isométrico	Bloque de Core (20 min) Circuito Isométrico x 3 rondas: 30 seg. Plancha frontal 30 seg. Plancha lateral derecha 30 seg. Plancha lateral izquierda 30 seg. Superman hold 30 seg. descanso Bloque funcional dinámico x 3 rondas: 15 V-ups (puede ser con rodillas flexionadas) 20 Russian Twists 10 Dead Bug (controlando zona lumbar) 15 Flutter Kicks.	35 min	Colchoneta
FINAL	ESTIRAMIENTO.	Estiramiento guiado en piso.	Estiramiento de cobra (1 min) estiramiento de psoas (1 min por pierna) torsión espinal acostado (1 min por lado) respiración profunda movilidad lumbar suave.	5 min	Colchoneta
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:	Las personas que no puedan realizar trabajo en el piso lo podran hacer de pie con otras indicaciones.

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

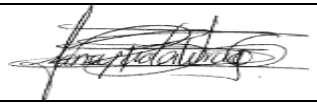
GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**SAN BARTOLOME, SANTALUCIA, MINI TUNAL, 14 MAYO, VILLA JIMENA**	**FORMADOR:**	**PAOLA BUITRAGO**	**FECHA**	**26 de febrero 2026**	
		ESCENARIOS:	**Parques de Tunjuelito**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					6: 00 -07:00 am-8:00 Am- -4:30pm	**07:00 am-08:00 am-09:15 5:30 pm-**

OBJETIVO:	**Mejorar la capacidad cardiovascular y la resistencia muscular mediante un entrenamiento de alta intensidad tipo AMRAP,**	**MES: FEBRERO**	**N° SESION: 19**

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Movilidad dirigida Activación	Rotación de tobillos, rodillas, caderas, hombros, cuello Flexiones dinámicas de tronco y brazos. 3 rondas:10 jumping jacks10 air squats10 lunges (alternos) 5 burpees 10 shoulder taps en plancha	20 min	Colchoneta o tapete de yoga
CENTRAL	PROPIOCEPCION	Propiocepción y fortalecimiento	Ejercicios de propiocepción de tren inferior y superior 6x20repx1min .con y sin desplazamiento	35 min	Bafle, Tubo PVC, Conos
FINAL	RECUPERACIÓN, ESTIRAMIENTO.	Stretching + respiración guiada	Estiramiento de cuádriceps, isquios, glúteos Estiramiento de hombros y espalda 1 minuto respiración controlada (4 segundos inhalar, 6 exhalar)	5 min	Ninguno.
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:	Trabajos con equilibrio , tener presente alguna caída etc

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

BOGOTÁ

GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	**SAN BARTOLOME, SANTALUCIA, MINI TUNAL, 14 MAYO, VILLA JIMENA**	**FORMADOR:**	**PAOLA BUITRAGO**	**FECHA**	**27 de febrero 2026**	
		ESCENARIOS:	**Parques de Tunjuelito**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					6: 00 -07:00 am-8:00 Am- -4:30pm	**07:00 am-08:00 am-09:15 5:30 pm-**

OBJETIVO:	Repaso y conocimiento de los diferentes deportes explicados	**MES: FEBRERO**	**N° SESION: 20**

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Movilidad enfocada empuje, calentamiento especifico.	Movilidad general, 3 rondas: 5 PVC Clean Pulls 5 Front Squats con barra vacía 5 Push Press 10 Jumping Jacks 30 seg. movilidad de hombros con banda	20 min	bandas.
CENTRAL	Baloncesto y Voleibol	Aplica todas las técnicas básicas de ambos deportes junto con los desplazamientos	Baloncesto: Desplazamiento con dribling mano derecha e izquierda , desplazamientos laterales y en una sola dirección (medidas cancha) 5x2 c/u Voleibol: Desplazamiento con golpe de dedos y golpe de antebrazo junto con posiciones de defensa (medidas de cancha) 5x4rep	35 min	Balones
FINAL	RECUPERACIÓN, ESTIRAMIENTO.	Trabajo de estiramiento dirigido de apoyo.	Tren superior	5 min	Botella
RETROALIMENTACION					

OBSERVACIONES:	

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
