

PLAN MENSUAL

EVENTOS DEPORTIVOS PROYECTO 2495 "ACTIVATE SAN CRISTOBAL: DEPORTE, RECREACION Y E

PROGRAMA: ACTIVIDAD FÍSICA ADULTO					FECHA DE ELABORACIÓN:	24	2	2026	NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	LUIS ALBI
GRUPO:	PINARES	BARRIO	PINARES	ESCENARIO:	SALÓN COMUNAL PINARES	HORARIO	MARTES Y JUEVES: 07:00 AM			
GRUPO:	SAN VICENTE	BARRIO	SAN VICENTE	ESCENARIO:	SALÓN COMUNAL SAN VICENTE	HORARIO	LUNES 10:00 AM Y JUEVES 09:00 AM			
GRUPO:	GAVIOTAS	BARRIO	GAVIOTAS	ESCENARIO:	CANCHA GAVIOTAS	HORARIO	VIERNES 08:30 AM Y SÁBADO 07:00 AM			
GRUPO:	NUEVA ROMA	BARRIO	NUEVA ROMA	ESCENARIO:	SALÓN COMUNAL NUEVA ROMA	HORARIO	LUNES 08:30 AM Y MIÉRCOLES 10:00 AM			
GRUPO:	REPÚBLICA DEL CANADÁ	BARRIO	REPÚBLICA DEL CANADÁ	ESCENARIO:	CANCHA REPÚBLICA DEL CANADÁ	HORARIO	MARTES Y JUEVES 14:00			
GRUPO:		BARRIO		ESCENARIO:		HORARIO				

FECHAS	ASPECTOS FORMATIVOS	ASPECTOS TECNICOS (HABILIDADES Y DESTREZAS)	RECURSOS/ MATERIAL
02 DE MARZO DE 2026 04 DE MARZO DE 2026 09 DE MARZO DE 2026 11 DE MARZO DE 2026 16 DE MARZO DE 2026 18 DE MARZO DE 2026 23 DE MARZO DE 2026 25 DE MARZO DE 2026	RECONOCER LA IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO Y MANEJO DE HABILIDADES COMUNICATIVAS	IDENTIFICAR Y RECONOCER ALGUNAS CAPACIDADES FÍSICAS COMO LA FUERZA Y FLEXIBILIDAD	BASTONES O ESTACAS, BALONES, AROS, CONOS

FIRMA DEL INSTRUCTOR

FIRMA DEL COORDINADOR



--

BIENESTAR

ERTO DIAZ MORA
ACTIVIDAD FÍSICA ADULTOS
No. SEMANA: 1,2,3,4
No. SESIONES: 8
EDADES: ADULTOS

ASPECTOS TACTICOS

