ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLANES DE CLASE 2026

ACTIVIDAD:	GIMNASIA AEROBICA									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	11	MES:	ABRIL	AÑO:	2026	HORA INICIO:	7:00AM	HORA TERMINACIÓN:	9:00AM
BARRIO:	MILENTA						DIRECCION Y TELEFONO		COLEGIO NUEVO CHILE	

OBJETIVO ESPECIFICO: ejecucion y correccion de gestos tecnicos de la gimnasia general acrobaticos basico, flexibilidad

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	ejecutar diferentes ejercicos educativos para mejorar postura en rollos adelante y atras, paradas de manos y medialunas	45min	llamado a lista, en filas realizamos pasarela empezando con formas de caminar (puntas, talones, bordes laterales del pie), algunos gestos tecnicos del ballet, saltos en todas direcciones, pasarela en cuatro apoyos, imitando diferentes animalitos, realizan flexibilidad, lanzamientos o pateos de gimnasia	atencion autocorreccion y ejecucion
CENTRAL	enseñanza especifica del gesto tecnico basico de gimnasia con diferentes ayudas, en el suelo, con colchoneta, con compañero, con la pared	45min	ejecutamos una secuencia de estos elementos en el siguiente orden * rollo adelante *rollo atras *para de manos *media una	concentracion y mecanizacion
FINAL	vuelta a a calma	30min	estiramiento basico, ajuste y correccion de posturas	perseveracia y nivel de esfuerzo

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	SUSAN JHOANN VARGAS CASTRO	FIRMA:	
NOMBRE DEL APOYO A LA SUPERVISIÓN:	RAFAEL ARTURO JAQUE TENJO	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLANES DE CLASE 2026

ACTIVIDAD:	GIMNASIA AEROBICA									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	24	MES:	MARZO	AÑO:	2026	HORA INICIO:	1:00pm	HORA TERMINACIÓN:	3:00pm
BARRIO:	PRADERA						DIRECCION Y TELEFONO		carrera 65 No. 4b - 60	

OBJETIVO ESPECIFICO: ejecucion y correccion de gestos tecnicos de la gimnasia general acrobaticos basico, flexibilidad

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	ejecutar diferentes ejercicos educativos para mejorar postura en rollos adelante y atras, paradas de manos y medialunas	45min	llamado a lista, en filas realizamos pasarela empezando con formas de caminar (puntas, talones, bordes laterales del pie), algunos gestos tecnicos del ballet, saltos en todas direcciones, pasarela en cuatro apoyos, imitando diferentes animalitos, realizan flexibilidad, lanzamientos o pateos de gimnasia	atencion autocorreccion y ejecucion
CENTRAL	enseñanza especifica del gesto tecnico basico de gimnasia con diferentes ayudas, en el suelo, con colchoneta, con compañero, con la pared	45min	ejecutamos una secuencia de estos elementos en el siguiente orden * rollo adelante *rollo atras *para de manos *media una	concentracion y mecanizacion
FINAL	vuelta a a calma	30min	estiramiento basico, ajuste y correccion de posturas	perseveracia y nivel de esfuerzo

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	SUSAN JHOANN VARGAS CASTRO	FIRMA:	
NOMBRE DEL APOYO A LA SUPERVISIÓN:	RAFAEL ARTURO JAQUE TENJO	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLANES DE CLASE 2026

ACTIVIDAD:	GIMNASIA AEROBICA									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	24	MES:	MARZO	AÑO:	2026	HORA INICIO:	2:00pm	HORA TERMINACIÓN:	4:00pm
BARRIO:	MUZU						DIRECCION Y TELEFONO		COLEGIO ANDRES BELLO	

OBJETIVO ESPECIFICO: ejecucion y correccion de gestos tecnicos de la gimnasia general acrobaticos basico, flexibilidad

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	ejecutar diferentes ejercicos educativos para mejorar postura en rollos adelante y atras, paradas de manos y medialunas	45min	llamado a lista, en filas realizamos pasarela empezando con formas de caminar (puntas, talones, bordes laterales del pie), algunos gestos tecnicos del ballet, saltos en todas direcciones, pasarela en cuatro apoyos, imitando diferentes animalitos, realizan flexibilidad, lanzamientos o pateos de gimnasia	atencion autocorreccion y ejecucion
CENTRAL	enseñanza especifica del gesto tecnico basico de gimnasia con diferentes ayudas, en el suelo, con colchoneta, con compañero, con la pared	45min	ejecutamos una secuencia de estos elementos en el siguiente orden * rollo adelante *rollo atras *para de manos *media una	concentracion y mecanizacion
FINAL	vuelta a a calma	30min	estiramiento basico, ajuste y correccion de posturas	perseveracia y nivel de esfuerzo

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	SUSAN JHOANN VARGAS CASTRO	FIRMA:	
NOMBRE DEL APOYO A LA SUPERVISIÓN:	RAFAEL ARTURO JAQUE TENJO	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ