






 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.		 ALCALDÍA LOCAL DE KENNEDY		 BOGOTÁ		ALCALDÍA LOCAL DE KENNEDY PLAN DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA													
FORMATO DE PLANEACIÓN DE CLASE DE LAS ESCUELAS FORMACIÓN DEPORTIVAS/RECREATIVAS DE LA LOCALIDAD DE KENNEDY																			
PROGRAMA: ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA					FECHA DE ELABORACIÓN:		1   ABRIL   2026		NOMBRE DEL INSTRUCTOR:		Santiago Hernandez		OBJETIVO: Estimular la fuerza, la resistencia y la coordinación del adulto mayor mediante un entrenamiento HIIT Tabata musicalizado en parejas, promoviendo la motivación, la interacción social y la autoconfianza.						
GRUPO:		UPZ		ESCENARIO:		CARIMAGUA		HORARIO:		9 AM - 10 AM		DEPORTE: ACTIVIDAD FISICA							
												No. SEMANA: 1							
												No. SESIONES: 1							
														EDADES: 50 - 78 años					
PARTE		TEMA / CONTENIDOS				DURACIÓN (TIEMPO - CANTIDAD)		ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES					RECURSOS/ MATERIAL		DESAROLLO DE LAS DIMENSIONES (LÚDICA, MOTRIZ, COGNITIVO Y PSICOSOCIAL)				
INICIAL		Activación cardiovascular - coordinativa inicial - Movilidad articular				10		- Activar la movilidad articular y preparar el cuerpo para los intervalos de intensidad. ejercicios: - Movilidad articular completa: Cuello, hombros, codos, cadera, rodillas y tobillos. Caminata musicalizada con botellas: Paso lateral + elevación de botellas alternas. Juego lúdico en parejas: "Sigue mi ritmo" donde uno marca movimientos simples y el otro imita. Variaciones según condición física: Nivel bajo: Marcha en el lugar y elevaciones de botellas sentado en silla. Nivel medio: Desplazamiento suave con elevación de botellas al frente y arriba.					Pesas o botellas con agua					LÚDICA: implementar la competencia amistosa en parejas ("vamos juntos al ritmo").  MOTRIZ: Estimular el desarrollo de fuerza, resistencia y coordinación motriz fina y gruesa.  COGNITIVO: implementar la atención al conteo de intervalos y cambio de estaciones.  PSICOSOCIAL: Reforzar el trabajo en pareja y motivación social constante.	
CENTRAL		Intervalos funcionales para fuerza-resistencia musicalizados.				40		- Mejorar fuerza y resistencia con intervalos de alta intensidad adaptados al adulto mayor. Formato: Tabata 20" trabajo / 10" descanso, 8 ciclos por estación (4 min). Organización: En parejas, alternando ejercicios de tren superior e inferior. ( estaciones Tabata): - Sentadilla con press de botellas (tren inferior + superior) Nivel bajo: Semisentadilla apoyada en silla. Marcha rápida con golpe de botellas al frente (resistencia + coordinación) Nivel bajo: Marcha en el sitio sin impacto. Remo con botellas + toque de talón atrás (espalda + glúteos) Nivel bajo: Remo sentado con toque alterno de talón. Elevación lateral de brazos + paso lateral (hombros + agilidad) Nivel bajo: Solo elevación lateral sentado.											
FINAL		Relajación - vuelta a la calma musicalizada - Reto				10		Favorecer la recuperación cardiovascular y la flexibilidad, promoviendo la conciencia corporal. - Ejercicios: Estiramiento de brazos y espalda con botellas como guía. Flexión de tronco y estiramiento de piernas suave (en silla si es necesario). Respiración profunda musicalizada: Botellas arriba al inhalar y abajo al exhalar. <b>Reto final de la clase</b> "Tabata de la victoria" Realizar en pareja 4 movimientos consecutivos sin perder el ritmo durante 1 minuto: - 2 sentadillas con press - 2 golpes frontales con botellas - 2 pasos laterales con elevación lateral - 2 palmadas en pareja <u>Adaptación: Para nivel bajo, realizar solo 1 repetición de cada movimiento sentado.</u>											



FIRMA DEL INSTRUCTOR

 <div>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</div>			<div>ALCALDÍA LOCAL DE <b>KENNEDY</b></div>			<div><b>BOGOTÁ</b></div>			<div>ALCALDÍA LOCAL DE KENNEDY PLAN DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA</div>					
FORMATO DE PLANEACIÓN DE CLASE DE LAS ESCUELAS FORMACIÓN DEPORTIVAS/RECREATIVAS DE LA LOCALIDAD DE KENNEDY														
PROGRAMA: ESCEULA DE FORMACION DEPORTIVA					FECHA DE ELABORACIÓN:		1    ABRIL    2026		NOMBRE DEL INSTRUCTOR:		santiago hernandez		OBJETIVO: Fortalecer el tren superior e inferior a través de ejercicios funcionales musicalizados con palo de escoba, mejorando fuerza, coordinación y movilidad, fomentando la seguridad, la motivación y la socialización grupal.	
GRUPO:		UPZ		ESCENARIO:		CARIMAGUA		HORARIO:		9 AM - 10 AM		DEPORTE: ACTIVIDAD FISICA		
												No. SEMANA: 1		
												No. SESIONES: 2		
												EADADES: 50 - 78 años		
PARTE	TEMA / CONTENIDOS				DURACIÓN (TIEMPO - CANTIDAD)	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES					RECURSOS/ MATERIAL	DESAROLLO DE LAS DIMENSIONES (LÚDICA, MOTRIZ, COGNITIVO Y PSICOSOCIAL)		
INICIAL	Activación articular y coordinación inicial.				10	Activar el sistema músculo-esquelético y preparar articulaciones para el trabajo con palo de escoba. ejercicios: - Movilidad articular: Cuello, hombros, codos, cadera y rodillas con el palo como guía. - Caminata musicalizada: Paso lateral y marcha en el lugar sujetando el palo de forma segura. - Juego lúdico: "Sigue mi movimiento" donde el instructor indica movimientos con el palo que los participantes imitan al ritmo de la música. - Variaciones según condición física: - Nivel bajo: Movilidad sentado en silla, sin desplazamientos. - Nivel medio: Movilidad de pie con pasos cortos y controlados.Juego de imitación musical con el palo, Coordinación básica y activación de hombros y piernas, Reconocimiento de los movimientos que se repetirán en la fase central. Comienzo grupal que favorece la integración y la confianza.					PALO DE ESCOBA		LÚDICA:Realizar ejercicios acompañados de música rítmica que marca las repeticiones.  MOTRIZ:Trabajar la fuerza y coordinación motora fina y gruesa.  COGNITIVO: Estimular la retención de secuencias de ejercicios y conteo de repeticiones.  PSICOSOCIAL: Promover el trabajo grupal con apoyo mutuo, motivación y refuerzo verbal positivo.	
CENTRAL	Fortalecimiento global con palo de escoba musicalizado.				40	usando el palo de escoba, adaptados a cada condición física. <b>(circuito musical adaptado):</b> - Sentadilla asistida con palo al frente (tren inferior) – 30 seg Variante: Solo semiflexión sentado para nivel bajo. - Press de hombros con palo (tren superior) – 30 seg Variante: Solo elevar hasta la frente para quienes tengan limitación articular. - Peso muerto con palo (espalda y glúteos) – 30 seg Variante: Inclínación ligera manteniendo la espalda recta. - Estocadas asistidas con palo como apoyo – 30 seg Variante: Paso corto sin bajar demasiado para nivel bajo.  Progresión: 2 rondas con pausa activa de 40 seg entre rondas.								
FINAL	Relajación - conciencia corporal con implemento - Reto				10	Recuperar el ritmo cardiaco, mejorar flexibilidad y generar bienestar general. - Contenido y ejercicios: Estiramientos con palo: Espalda, hombros y piernas (mantener 8 seg cada posición). Respiración profunda musicalizada: Elevar el palo al inhalar y bajarlo al exhalar. Círculo de cierre: Breve diálogo sobre sensaciones y logros. <b>Reto final de la clase</b> <b>"Ocho musical con palo"</b> Los participantes realizan 8 golpes frontales al aire con palo + 8 sentadillas suaves al ritmo de la música. - Objetivo: Terminar la clase sintiendo fuerza y coordinación logradas. Adaptación: Puede hacerse sentado realizando solo los golpes y elevando ligeramente los talones para nivel bajo.								

FIRMA DEL INSTRUCTOR

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.		 ALCALDÍA LOCAL DE KENNEDY		 BOGOTÁ		ALCALDÍA LOCAL DE KENNEDY PLAN DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA												
FORMATO DE PLANEACIÓN DE CLASE DE LAS ESCUELAS FORMACIÓN DEPORTIVAS/RECREATIVAS DE LA LOCALIDAD DE KENNEDY																		
PROGRAMA: ESCEULA DE FORMACION DEPORTIVA					FECHA DE ELABORACIÓN:		1   ABRIL   2026		NOMBRE DEL INSTRUCTOR:		santiago hernandez		OBJETIVO: Estimular la resistencia cardiovascular, la coordinación y la alegría a través de movimientos de rumba tropical folclórica musicalizada, promoviendo la interacción social, la memoria motriz y el bienestar integral del adulto mayor.					
GRUPO:		UPZ		ESCENARIO:		CARIMAGUA		HORARIO:		9 AM - 10 AM		DEPORTE: ACTIVIDAD FISICA						
												No. SEMANA: 2						
												No. SESIONES: 3						
														EADAES: 50 - 78 años				
PARTE		TEMA / CONTENIDOS			DURACIÓN (TIEMPO - CANTIDAD)		ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES					RECURSOS/ MATERIAL		DESAROLLLLO DE LAS DIMENSIONES (LÚDICA, MOTRIZ, COGNITIVO Y PSICOSOCIAL)				
INICIAL		Activación cardiovascular inicial con ritmo tropical.			10		Activar el cuerpo de forma progresiva y preparar la coordinación para la rumba. - ejercicios: Movilidad articular: Hombros, caderas y rodillas con música suave. Caminata tropical: Pasos básicos laterales y al frente siguiendo el pulso musical. Juego lúdico: "Saludo musical" dando pasos al ritmo mientras saludan a un compañero. Canciones: "La Pollera Colorá" – Wilson Choperena (cumbia, 90 BPM aprox.) Variaciones según condición física: Nivel bajo: Paso básico sin desplazamiento amplio, apoyado en silla si es necesario. Nivel medio: Paso lateral y frontal con movimiento de brazos suave.					SOMBRERO DE CUALQUIER REGIÓN					LÚDICA: Estimular el baile grupal con música alegre que invita al disfrute.  MOTRIZ: Mejorar el desarrollo de coordinación, agilidad y resistencia cardiovascular.  COGNITIVO: Activar la memorización de secuencias coreográficas simples y cambios de dirección.  PSICOSOCIAL: Promover el trabajo en filas o círculos favorece la cohesión y la motivación social.	
CENTRAL		Coreografía tropical folclórica para resistencia aeróbica y coordinación.			40		Mejorar la resistencia cardiovascular, coordinación y fuerza funcional mediante secuencias coreográficas tropicales. Contenido (bloques coreográficos por canción): - Cumbia básica con palmas – 4 min Paso básico de cumbia + palmas cada 4 tiempos. Canción: "Cumbia Sampuesana" – Lucho Bermúdez - Merengue tropical – 5 min Paso lateral con cadera + giro suave cada 8 tiempos. Canción: "Compadre Querido" – Pastor López - Porro caminadito – 5 min Caminata frontal con brazo elevado y marcación de cadera. Canción: "Se va el Caimán" – Orquesta de Lucho Bermúdez - Mapalé adaptado – 5 min Pasos cortos rápidos y palmadas alternas (sin impacto alto). Canción: "El Mapalé" – Totó la Momposina Variaciones según condición física: Nivel bajo: Pasos marcados en el sitio, menor amplitud de brazos y desplazamiento. Nivel medio: Movimientos amplios y desplazamiento suave en diagonal.											
FINAL		Recuperación activa y conciencia corporal post-baile.			10		- Recuperar la frecuencia cardiaca, relajar músculos y reforzar la conciencia corporal. ejercicios: - Estiramientos suaves de brazos, espalda y piernas con música lenta. Balanceo lateral lento con respiración profunda. Círculo de cierre: Todos dan palmas al ritmo y agradecen la sesión. Canción sugerida: "Mi Buenaventura" – Peregoyo y su Combo Vacaná (cierre folclórico y calmado) "Reto final de la clase" "Combo Tropical de la Alegría" Los participantes realizan 8 pasos de cumbia + 8 pasos de merengue + 4 palmas grupales sin perder el ritmo. Objetivo: Finalizar con energía positiva y sensación de logro compartido. Adaptación: Nivel bajo puede realizar solo el movimiento de pies y palmas sentado.											

FIRMA DEL INSTRUCTOR


	<b>ALCALDÍA LOCAL DE KENNEDY</b>		<b>ALCALDÍA LOCAL DE KENNEDY</b> <b>PLAN DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA</b>
---	----------------------------------	---	--

**FORMATO DE PLANEACIÓN DE CLASE DE LAS ESCUELAS FORMACIÓN DEPORTIVAS/RECREATIVAS DE LA LOCALIDAD DE KENNEDY**



PROGRAMA: ESCEULA DE FORMACION DEPORTIVA					FECHA DE ELABORACIÓN:		1	ABRIL	2026	NOMBRE DEL INSTRUCTOR:		santiago hernandez	<b>OBJETIVO:</b> Estimular las capacidades físicas de equilibrio, agilidad, fuerza y coordinación a través de ejercicios y posturas musicalizadas, fomentando la motivación, la autoconfianza y la socialización grupal.
GRUPO:		UPZ		ESCENARIO:	CARIMAGUA	HORARIO:	9 AM - 10 AM			DEPORTE: ACTIVIDAD FISICA			
										No. SEMANA: 2			
										No. SESIONES: 4			
										EADAES: 50 - 78 años			

PARTE	TEMA / CONTENIDOS				DURACIÓN (TIEMPO - CANTIDAD)	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES				RECURSOS/ MATERIAL	DESAROLLO DE LAS DIMENSIONES (LÚDICA, MOTRIZ, COGNITIVO Y PSICOSOCIAL)
INICIAL	Activación funcional segura.				10	- Activar articulaciones y músculos principales, mejorar la movilidad y preparar el cuerpo de forma segura. ejercicios: Movilidad articular: Cuello, hombros, codos, muñecas, caderas, rodillas y tobillos (1 min cada segmento). Caminata musicalizada suave: Pasos laterales y desplazamiento frontal y posterior al ritmo de música suave. uego lúdico adaptado: "Sigue el ritmo con palmas" para mejorar coordinación manos-pies. - Variaciones según condición física: Nivel bajo: Movimientos en silla o con apoyo en barra/pared. Nivel medio: Desplazamientos cortos y pasos marcados al ritmo de la música. Juego de coordinación simple con palmas y pasos básicos. de movilidad y coordinación básica. Estímulo de memoria motriz siguiendo secuencias musicales simples. Comienzo grupal con risas y motivación compartida.				Mejora	<b>LÚDICA:</b> Usar la música motivante que acompaña cada estación y animación grupal.  <b>MOTRIZ:</b> Ejecutarejercicios que desarrollan fuerza, equilibrio y coordinación.  <b>COGNITIVO:</b> Estimular la Atención a las secuencias y cambios de estaciones.  <b>PSICOSOCIAL:</b> Trabajar en parejas para motivación mutua y reconocimiento de logros individuales.
CENTRAL	Entrenamiento funcional adaptado con acompañamiento musical.				40	Mejorar fuerza, equilibrio, agilidad y coordinación con ejercicios funcionales musicalizados. (circuito musical adaptado): - Sentadilla asistida en silla (fuerza en piernas) – 30 seg - Variante: Apoyo parcial para nivel bajo / sin apoyo para nivel medio. - Levantamiento de rodillas alternas con toque de mano (equilibrio y coordinación) – 30 seg - Variante: Tomarse de una barra o silla para mayor seguridad. - Paso lateral con palmada (agilidad y coordinación) – 30 seg - Variante: Paso corto para nivel bajo / paso amplio y más rápido para nivel medio. - Presa de brazos con botellas de agua (fuerza tren superior) – 30 seg - Variante: Peso reducido o solo movimiento de brazos si hay limitación. - Progresión: 2 rondas completas con pausas activas de 30 seg entre rondas.				BOTELLAS DE AGUA	
FINAL	Relajación- conciencia corporal- reto				10	Favorecer la recuperación cardiovascular, mejorar la flexibilidad y estimular la percepción corporal. ejercicios: - Estiramientos en silla o de pie: Brazos, espalda, piernas (8 seg cada grupo muscular). - Respiración profunda musicalizada: Inhalar por nariz, exhalar por boca en 4 tiempos. - Circulo de cierre: Compartir sensaciones y logros del día. Música suave de fondo para un cierre ameno. - Estiramientos y respiración controlada para mejorar flexibilidad y oxigenación. - Identificación de los músculos trabajados y su función. - Cierre grupal que fomenta la integración y la motivación para la próxima clase. <b>Reto final de la clase</b> <b>"Secuencia de equilibrio con aplauso final"</b> - Los participantes realizan 3 pasos laterales + elevación de rodilla con palma en alto + aplauso grupal. - Objetivo: Terminar la clase con coordinación, diversión y sentimiento de logro colectivo. - Adaptación: Puede hacerse en silla para quienes tengan movilidad reducida.					



FIRMA DEL INSTRUCTOR

		<b>ALCALDÍA LOCAL DE KENNEDY</b>				<b>ALCALDÍA LOCAL DE KENNEDY</b> <b>PLAN DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA</b>					
<b>FORMATO DE PLANEACIÓN DE CLASE DE LAS ESCUELAS FORMACIÓN DEPORTIVAS/RECREATIVAS DE LA LOCALIDAD DE KENNEDY</b>											
PROGRAMA: ESCEULA DE FORMACION DEPORTIVA					FECHA DE ELABORACIÓN:		1    ABRIL    2026		NOMBRE DEL INSTRUCTOR:		santiago hernandez
GRUPO:		UPZ		ESCENARIO:	CARIMAGUA	HORARIO:	9 AM - 10 AM			DEPORTE: ACTIVIDAD FISICA No. SEMANA: 3 No. SESIONES: 5 EDADES: 50 - 78 años	<b>OBJETIVO:</b> Fortalecer el sistema músculo-esquelético mediante secuencias de Tai Chi musicalizadas, mejorando la fuerza, la movilidad, el equilibrio y la coordinación, promoviendo bienestar físico, mental y social en el adulto mayor.
PORTE	TEMA / CONTENIDOS			DURACIÓN (TIEMPO - CANTIDAD)	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES				RECURSOS/ MATERIAL	DESAROLLO DE LAS DIMENSIONES (LÚDICA, MOTRIZ, COGNITIVO Y PSICOSOCIAL)	
INICIAL	ivación coordinativa y cardio-motriz.			10	Respiración consciente con brazos (Qi Gong básico): Elevar brazos inhalando / bajar exhalando. Movilidad articular suave: Cuello, hombros, codos, rodillas y tobillos. Postura de inicio (Wu Ji): De pie, pies separados al ancho de cadera, brazos relajados. Variaciones según condición física: Nivel bajo: Ejercicios realizados sentado, manteniendo brazos activos. Nivel medio: Realizar movimientos de pie con amplitud controlada. Activación energética y conciencia corporal.				GUANTES DE ENTRENAMIENTO	<b>LÚDICA:</b> Representar animales y elementos (grulla, nubes) al ejecutar movimientos.  <b>MOTRIZ:</b> Desarrollar la fuerza en tren inferior, control de brazos y equilibrio.  <b>COGNITIVO:</b> Memorizar la secuencia y concentración en el flujo.  <b>PSICOSOCIAL:</b> Trabajar sincronizado en grupo que genera sensación de unidad y calma colectiva.	
CENTRAL	Fortalecimiento funcional y coordinación rítmica con boxeo.			40	- En esta fase se lleva a cabo y se cumple el objetivo específico de la sesión de actividad física. Se realizará sesión de artes marciales musicalizadas, con el objetivo de Fortalecer el sistema músculo-esquelético y la resistencia general a través de circuitos de boxeo musicalizado y ejercicios funcionales de peso corporal. - Contenido (circuitos de 4 estaciones x 2 rondas, 40 seg de trabajo / 20 seg descanso): - Box Jump Jab → salto en el lugar + jab alternado. - Push Punch → flexión de brazos + golpe frontal al subir. - Squat Upper → sentadilla + uppercut alterno. - Burpee Cross → burpee sin salto + cross derecho e izquierdo.						
FINAL	Recuperación - conciencia corporal - Reto			10	Recuperar la frecuencia cardíaca, favorecer la flexibilidad y reflexionar sobre el esfuerzo realizado. Estiramientos globales de tren superior e inferior. Respiración consciente en 4 tiempos. Breve retroalimentación de sensaciones de la clase Lúdica: Juego de relajación imitando movimientos lentos de artes marciales. Ejecución de estiramientos controlados y respiración profunda. Identificar los músculos más trabajados y su importancia para la salud. Compartir con el grupo cómo se sintieron, reforzando la cohesión. <b>final de la clase</b> <b>"Combo de poder 1 minuto"</b> Ejecución continua de jab-cross-squat-uppercut al ritmo de la música durante 60 segundos. Cada participante registra cuántas combinaciones completas logra sin perder la técnica. Objetivo: superación personal y motivación grupal.						Reto



\_\_\_\_\_  
FIRMA DEL INSTRUCTOR

 <div>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</div>		 <div>ALCALDÍA LOCAL DE KENNEDY</div>		 <div>BOGOTÁ</div>		ALCALDÍA LOCAL DE KENNEDY PLAN DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA													
FORMATO DE PLANEACIÓN DE CLASE DE LAS ESCUELAS FORMACIÓN DEPORTIVAS/RECREATIVAS DE LA LOCALIDAD DE KENNEDY																			
PROGRAMA: ESCEULA DE FORMACION DEPORTIVA					FECHA DE ELABORACIÓN:		1    ABRIL    2026		NOMBRE DEL INSTRUCTOR:		santiago hernandez		OBJETIVO: Fortalecer la zona media, mejorar la movilidad y el control postural mediante posturas de Pilates musicalizadas, fomentando la conciencia corporal, la autoconfianza y el bienestar integral en el adulto mayor.						
GRUPO:		UPZ		ESCENARIO:		CARIMAGUA		HORARIO:		9 AM - 10 AM		DEPORTE: ACTIVIDAD FISICA							
												No. SEMANA: 3							
												No. SESIONES: 6							
														EADADES: 50 - 78 años					
PARTE		TEMA / CONTENIDOS				DURACIÓN (TIEMPO - CANTIDAD)		ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES					RECURSOS/ MATERIAL		DESAROLLO DE LAS DIMENSIONES (LÚDICA, MOTRIZ, COGNITIVO Y PSICOSOCIAL)				
INICIAL		Activación - preparación respiratoria - Movilidad articular				10		Preparar articulaciones y activar la conciencia respiratoria para la práctica de Pilates. ejercicios: Respiración diafragmática musicalizada: Inhalar por nariz, exhalar por boca en 4 tiempos. Movilidad articular de cuello, hombros y cadera: Movimientos suaves y controlados. Marcha suave en el sitio con coordinación de brazos para activación general. Variaciones según condición física: Nivel bajo: Todos los ejercicios realizados sentado en silla. Nivel medio: Ejercicios de pie con apoyo si es necesario.					colchoneta					LÚDICA: Trabajar la sensación de fluir con la música mientras se mueven lentamente.  MOTRIZ: Desarrollar la fuerza de core, flexibilidad y control articular.  COGNITIVO: Trabajar la atención plena a respiración y secuencia de movimientos.  PSICOSOCIAL: Interacción del grupo y motivación verbal para completar las repeticiones juntos.	
CENTRAL		Fortalecimiento postural y control de movimientos aplicando respiración y concentración.				40		Fortalecer core, mejorar control postural y flexibilidad mediante posturas básicas de Pilates musicalizadas, aplicando los 4 principios seleccionados. Contenido (posturas con adaptación): - The Hundred (adaptado) – Respiración + activación de core Nivel bajo: Piernas flexionadas apoyadas en el suelo. - Single Leg Stretch (estiramiento de pierna simple) – Control y concentración Nivel bajo: Pierna que se estira sin despegar la otra del piso. - Spine Stretch Forward (estiramiento de columna) – Centro y flexibilidad Nivel bajo: Desde silla, inclinación suave al frente. - Leg Circles (círculos de pierna) – Estabilidad y control de cadera Nivel bajo: Movimientos pequeños y lentos, pierna semi-flexionada. Organización: 3 repeticiones lentas por ejercicio, 2 rondas, música suave de 70-80 BPM.											
FINAL		Vuelta a la calma - conciencia corporal - Reto				10		Favorecer la relajación muscular, mejorar flexibilidad y reforzar la conexión mente-cuerpo. Contenido y ejercicios: Estiramiento global en colchoneta: Brazos arriba y piernas extendidas. Respiración profunda con brazos en cruz para abrir el pecho. Círculo de cierre: Breve reflexión grupal sobre la sensación post-clase. <b>Reto final de la clase</b> <b>"El Puente del Éxito"</b> Realizar 3 repeticiones de puente de glúteos (Bridge) al ritmo de la música manteniendo el abdomen activado. Nivel bajo: Elevar la cadera solo parcialmente o desde la silla. Objetivo: Sentir control, fuerza en core y satisfacción al finalizar con éxito.											

FIRMA DEL INSTRUCTOR

		<b>ALCALDÍA LOCAL DE KENNEDY</b>				<b>ALCALDÍA LOCAL DE KENNEDY</b> <b>PLAN DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA</b>						
<b>FORMATO DE PLANEACIÓN DE CLASE DE LAS ESCUELAS FORMACIÓN DEPORTIVAS/RECREATIVAS DE LA LOCALIDAD DE KENNEDY</b>												
PROGRAMA: ESCEULA DE FORMACION DEPORTIVA					FECHA DE ELABORACIÓN:		1 ABRIL 2026		NOMBRE DEL INSTRUCTOR:		santiago hernandez	<b>OBJETIVO:</b> Mejorar la movilidad articular, el equilibrio y la conciencia corporal mediante asanas de pie y en colchoneta, promoviendo relajación, seguridad postural y bienestar integral en adultos mayores.
GRUPO:			UPZ		ESCENARIO:	CARIMAGUA	HORARIO:	9 AM - 10 AM				
PARTE	TEMA / CONTENIDOS				DURACIÓN (TIEMPO - CANTIDAD)	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES				RECURSOS/ MATERIAL	DESAROLLO DE LAS DIMENSIONES (LÚDICA, MOTRIZ, COGNITIVO Y PSICOSOCIAL)	
INICIAL	Activación y conciencia respiratoria inicial - movilidad articular				10	Preparar articulaciones, activar la respiración consciente y aumentar la concentración. ejercicios:Respiración profunda (Pranayama): Inhalar por nariz 4 seg / exhalar por boca 6 seg. Movilidad articular suave: Cuello, hombros, muñecas y tobillos. Asanas de pie iniciales: Tadasana (Postura de la Montaña) – activación de la conciencia postural Urdhva Hastasana (Montaña con brazos arriba) – apertura de caja torácica Variaciones según condición física: Nivel bajo: Realizar respiración y Tadasana sentado en silla. Nivel medio: Mantener postura de pie con balance suave de brazos.				COLCHONETA O MAT	<b>LÚDICA:</b> Fomentar el disfrute de la música suave mientras se "juegan a ser árboles, guerreros y puentes".  <b>MOTRIZ:</b> Desarrollar el equilibrio, fuerza postural y flexibilidad.  <b>COGNITIVO:</b> Estimular la retención de nombres de asanas y su correcta ejecución..  <b>PSICOSOCIAL:</b> Promover el trabajo grupal que refuerza seguridad y sensación de logro.	
CENTRAL	Secuencia de asanas para equilibrio, fuerza y flexibilidad adaptadas a adulto mayor.				40	Fortalecer la musculatura postural, mejorar equilibrio y flexibilidad mediante asanas de pie y en colchoneta, aplicando respiración y concentración. (Secuencia principal de asanas): De pie (15 minutos): - Vrksasana (Postura del Árbol) – Equilibrio Nivel bajo: Apoyo de punta del pie en tobillo, manos en pecho. - Virabhadrasana I (Guerrero I) – Fuerza de piernas y apertura de pecho Nivel bajo: Paso corto, sin bajar mucho la rodilla. - Virabhadrasana II (Guerrero II) – Coordinación y estabilidad lateral Nivel bajo: Apertura menor de piernas. En colchoneta (15 minutos): 4. Bhujangasana (Cobra) – Fortalecimiento de espalda y apertura torácica Nivel bajo: Semi-cobra apoyando antebrazos. Setu Bandhasana (Puente) – Fortalecimiento de glúteos y core Nivel bajo: Elevar cadera solo unos centímetros. Balasana (Postura del Niño) – Relajación y flexibilidad de cadera Nivel bajo: Se puede hacer sentado en silla inclinando el tronco al frente.						
FINAL	Relajación profunda y conciencia corporal para cerrar la sesión.				10	Promover la relajación total, integrar respiración y estiramiento, y generar sensación de bienestar emocional. ejercicios:Supta Badha Konasana (Postura reclinada mariposa) – Apertura de caderas. Respiración guiada con música suave: Inhalar contando 4 / exhalar 6. Savasana (Postura del cadáver) – Relajación completa 2-3 minutos. Variaciones según condición física: Nivel bajo: Savasana sentado o recostado sobre silla. <b>Reto final de la clase</b> <b>"El Guerrero Equilibrado"</b> Mantener Vrksasana (árbol) durante 3 respiraciones completas, sonriendo al compañero de al lado. Nivel bajo: Apoyar el pie en el tobillo o usar una silla como soporte. Objetivo: Mejorar equilibrio, autoconfianza y generar una sensación de logro compartido.						

FIRMA DEL INSTRUCTOR

		<b>ALCALDÍA LOCAL DE KENNEDY</b>				<b>ALCALDÍA LOCAL DE KENNEDY</b> <b>PLAN DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA</b>						
<b>FORMATO DE PLANEACIÓN DE CLASE DE LAS ESCUELAS FORMACIÓN DEPORTIVAS/RECREATIVAS DE LA LOCALIDAD DE KENNEDY</b>												
PROGRAMA: ESCEULA DE FORMACION DEPORTIVA					FECHA DE ELABORACIÓN:		1    ABRIL    2026		NOMBRE DEL INSTRUCTOR:		santiago hernandez	<b>OBJETIVO:</b> Estimular la resistencia cardiovascular, la coordinación y la memoria motriz mediante una rutina aeróbica musicalizada en bloques, usando pasos primarios y secundarios, fomentando la motivación, el disfrute y la integración grupal en adultos mayores.
GRUPO:		UPZ		ESCENARIO:	CARIMAGUA	HORARIO:	9 AM - 10 AM			DEPORTE: ACTIVIDAD FISICA No. SEMANA: 4 No. SESIONES: 8 EDADES: 50 - 78 años		
PARTE	TEMA / CONTENIDOS				DURACIÓN (TIEMPO - CANTIDAD)	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES				RECURSOS/ MATERIAL	DESAROLLO DE LAS DIMENSIONES (LÚDICA, MOTRIZ, COGNITIVO Y PSICOSOCIAL)	
INICIAL	Activación cardiovascular inicial con pasos básicos - Movilidad articular				10	- Activar el cuerpo de forma progresiva, movilizandando articulaciones y estimulando la coordinación inicio ejercicios: - Movilidad articular: Cuello, hombros, codos, cadera, rodillas y tobillos. Marcha básica (paso primario): Marcha en el lugar al ritmo musical (1-2-3-4). - Step Touch (paso secundario): Paso lateral derecho e izquierdo con palmas al frente. Variaciones según condición física: Nivel bajo: Marcha en el lugar y step touch corto, con apoyo en silla si es necesario. Nivel medio: Desplazamiento lateral con mayor amplitud y coordinación de brazos.				NINGUNO	<b>LÚDICA:</b> Fomentar el disfrute del baile grupal siguiendo la secuencia musical.  <b>MOTRIZ:</b> Desarrollar la coordinación, resistencia aeróbica y agilidad..  <b>COGNITIVO:</b> Estimular la memorización y ejecución de la rutina por bloques.  <b>PSICOSOCIAL:</b> Promover el refuerzo de la cooperación grupal y sensación de logro compartido.	
CENTRAL	Coreografía progresiva por bloques con pasos aeróbicos básicos y secundarios.				40	Mejorar resistencia cardiovascular, coordinación y memoria motriz con construcción coreográfica por bloques. Contenido: Bloque 1 (5 min): - Pasos primarios: Marcha frontal 4 tiempos Step touch lateral Construcción: 2 marchas + 2 step touch a cada lado. Bloque 2 (10 min): - Pasos secundarios: Grapevine (paso cruzado lateral) - Curl de talón (talón al glúteo) - Construcción: Grapevine derecha + curl de talón doble, repetir a izquierda. Bloque 3 (10 min): Combinación de bloques: 2 Marchas + 2 Step Touch + Grapevine derecha + Curl de talón doble Repetir al otro lado (con música de 120 BPM) Variaciones según condición física: Nivel bajo: Paso más corto y lento. Grapevine sin cruce, solo paso lateral. Nivel medio: Movimientos más amplios con balanceo de brazos. Opción de palmas y giros suaves.						
FINAL	Vuelta a la calma con conciencia corporal - Reto				10	Favorecer la recuperación cardiovascular, estirar los músculos principales y generar sensación de bienestar. ejercicios: Marcha suave en el sitio para bajar intensidad. Estiramientos estáticos: Brazos, piernas, espalda y cuello. Respiración profunda musicalizada: Elevar brazos al inhalar y bajarlos al exhalar. <b>Reto final de la clase</b> <b>"Secuencia de la memoria alegre"</b> Realizar de memoria la combinación final: 2 marchas + 2 step touch + 1 grapevine + 2 curls de talón. Nivel bajo: Solo marcha + step touch sin desplazamiento. Objetivo: Estimular memoria motriz y sensación de logro grupal al terminar coordinados.						

FIRMA DEL INSTRUCTOR