



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

ALCALDÍA LOCAL DE  
KENNEDY

BOGOTÁ

ALCALDÍA LOCAL DE KENNEDY  
PLAN MENSUAL - SEGUIMIENTO Y CONTROL

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA - KENNEDY FUERZA LOCAL PASIÓN POR EL DEPORTE

PROGRAMA: ACTIVIDAD FISICA EFD				FECHA DE ELABORACIÓN:		1	4	2025	NOMBRE DEL INSTRUCTOR:				EDGAR SANTIAGO HERNANDEZ MAZA				METODOLOGÍA / COMPONENTE PEDAGÓGICO	EFD
GRUPO:		UPZ		ESCENARIO:	JACKELINE		HORARIO	DÍAS	MIERCOLES Y VIERNES	DEPORTE:	ACTIVIDAD FISICA							
								No. SEMANAS:	4									
								No. SESIONES:	8									
								HORA	2:30 A 3:30 PM	EDADES:	de 20 en adelante							

ETAPAS DE LA INICIACIÓN DEPORTIVA DEL BENEFICIARIO		DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO												BENEFICIARIOS INSCRITOS						META DE GRUPO	INDICADOR DE EVALUACIÓN % DE ASISTENCIA	ACCIONES DE MEJORA	
		MOTRIZ				LÚDICA				COGNITIVA				PSICOSOCIAL	A	N	R	M	F				TOTAL
		ALTO	SUPERIOR	BÁSICO	POR FORTALECER	ALTO	SUPERIOR	BÁSICO	POR FORTALECER	ALTO	SUPERIOR	BÁSICO	POR FORTALECER										
EXPLORACIÓN	X			X				X					X	POSITIVO	17	0	0	0	0	0	-25	ACCIÓN: preparación de la clase y momento inicial de ésta que reconoce la entrada de los niños y las niñas a ésta y a partir de allí se proponen nuevos movimientos y gestos técnicos por parte del INSTRUCTOR, el formador ayuda a los niños y a las niñas a reflexionar con preguntas orientadoras para un ejercicio comprensivo del movimiento dentro y fuera de los escenarios ACCIÓN: los y las formadoras junto con los niños y las niñas proponen las comprensiones logradas y se comprometen a la práctica de los movimientos aprendidos en clase para trasladarlos	
APROPIACIÓN	X			X				X					X	POSITIVO									
DOMINIO	X			X				X					X	POSITIVO									

FECHAS	ASPECTOS FORMATIVOS	ASPECTOS TÉCNICOS (HABILIDADES Y DESTREZAS)	ASPECTOS TÁCTICOS	RECURSOS/ MATERIAL
SEMANA 1, SEMANA 2, SEMANA 3 SEMANA 4.	Compañerismo, Responsabilidad, Confianza, igualdad, libertad, integridad, solidaridad, Resiliencia, Responsabilidad, Amor, Autodisciplina, Humor, Paciencia	<ul style="list-style-type: none"><li>Fortalecimiento elongación y elasticidad</li><li>Practicar técnica artes marciales. Fortalecimiento postural, Fortalecimiento del equilibrio y las capacidades físicas. Fortalecimiento de la resistencia articular, contribuir en la movilidad del usuario.</li><li>Fortalecimiento multifactorial</li><li>Contribuir al fortalecimiento muscular esquelético</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Trabajo de ejercicios con balón</li><li>Trabajar la coordinación, memoria, lateralidad, ritmo y expresión</li><li>Trabajo de ejercicios en sombra para mejorar la técnica en artes marciales con papel periódico</li><li>Práctica de ejercicios de estabilidad y posturas.</li></ul>	BALON, BASTON, AROS, COLCHONETA, PESAS, BANDAS, PELOTA, STEP, BAQUETAS.



FIRMA DEL INSTRUCTOR