



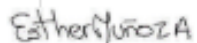





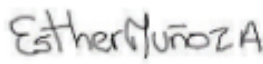


# EVIDENCIA OBLIGACION 4

## PLAN MENSUAL

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
1	  															
2	<b>PLAN MENSUAL</b>															
3	<b>EVENTOS DEPORTIVOS PROYECTO 2495 *ACTIVATE SAN CRISTOBAL: DEPORTE, RECREACION Y BIENESTAR</b>															
4	PROGRAMA: ACTIVIDAD FISICA					FECHA DE ELABORACIÓN:		25	2	2026	NOMBRE DEL INSTRUCTOR:		DANNY RARAJAS VARGAS			
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13	FECHAS		ASPECTOS FORMATIVOS			ASPECTOS TECNICOS (HABILIDADES Y DESTREZAS)			RECURSOS/ MATERIAL			ASPECTOS TACTICOS				
14	MARZO: 2,5,9,11,16,18,23,25,30		1.LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA 2.CUIDADO DEL CUERPO Y BUENA POSTURA 3. CONSCIENCIA DEL PROPIO RITMO 4. IMPORTANCIA DE LA FUERZA AUTONOMA 5. PREVENCIÓN DE CAIDAS 6. FOMENTAR LA AUTONOMIA 7.MOTIVACION Y CONSTANCIA EN LA ACTIVIDAD FISICA			1. MOVILIDAD ARTICULAR BASICA 2. TECNICA CORRECTA DE RESPIRACION 3. CAMINATA SUAVE Y CONTROLADA 4. SENTARSE Y LEVANTARSE CORRECTA MENTE 5. EJERCICIOS BASICOS DE FUERZA CON APOYO 6. COORDINACION DE BRAZOS Y PIERNAS 6. CAMINATA EN LINEA RECTA 7. CAMBIOS SUEVES DE DIRECCION 8. EJERCICIOS DE EQUILIBRIO CON APOYO			SILLAS, BANDAS ELASTICAS, PELOTA SUAVE, CONOS, CINTA ADHESIVA, ESCALONES BAJOS, HIDRATACION			REGULAR LA INTENCIDAD, DECIDIR CUANDO DESCANSAR MANTENER EL EQUILIBRIO, ELEGIR PUNTOS DE APOYO SEGUROS, AJUSTAR MOVIMIENTO SI HAY FATIGA,				
15																
16	FIRMA DEL INSTRUCTOR					FIRMA DEL COORDINADOR										
17																
18																
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																

# SESIONES DE CLASE

 <b>ALCALDÍA LOCAL DE SAN CRISTÓBAL</b> 										<b>ALCALDÍA LOCAL DE SAN CRISTÓBAL</b> <b>PLAN MENSUAL</b> 																																	
<b>EVENTOS DEPORTIVOS PROYECTO 2495*ACTIVATE SAN CRISTOBAL: DEPORTES, RECREACION Y BIENESTAR*</b>																																											
PROGRAMA ACTIVIDAD FISICA										FECHA DE ELABORACIÓN		2023		NOMBRE DEL INSTRUCTOR		CÓDIGO DE ACTIVIDAD		OBJETIVO: Mejorar la condición física funcional local de la persona mayor mediante posturas básicas de seguridad, equilibrio, fuerza y equilibrio, promoviendo la adaptación neuromuscular y cardiovascular al ejercicio físico estructurado, garantizando seguridad y control postural durante la ejecución de las series activas.																									
FECHA DE CLASE		22-mar		BARRIO		CUNDIC		RECORDARIO		PLAZAS CUNDIC		HORARIO ACTIVIDAD FISICA		LUNES Y MIÉRCOLES HORAS 06:30 A 07:30 AM		DEPORTE/ ACTIVIDAD FISICA		SABIDA: 1																									
																		NÚMERO DE ALUMNOS: 10																									
																		HORARIO: 40 MINUTOS EN ADELANTE																									
<table border="1"> <thead> <tr> <th>PARTES</th> <th>TEMA / CONTENIDOS</th> <th>DURACIÓN (TIEMPO - CANTIDAD)</th> <th>ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES</th> <th>RECURSOS/ MATERIAL</th> <th>EVALUACIÓN DE LOGROS TÉCNICOS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>11 INICIAL</td> <td>Calentamiento suave en círculo (10') Movilidad articular completa (cuello, hombros, cadera, rodillas, tobillos)</td> <td>10 MINUTOS</td> <td>Orden cabeceroal (5 repeticiones por ejercicio):  Flexión/ extensión cuello. Circunducción hombros. Flexión/ extensión codo. Rotaciones de tronco. Círculos de cadera. Flexión/ extensión rodillas.</td> <td></td> <td>Actúa progresivamente al sistema cardiovascular en algos de frío ambiental.  Ejerce movilidad articular con rango adecuado y control postural.  Mantiene coordinación básica durante desplazamientos simples.</td> </tr> <tr> <td>12 CENTRAL</td> <td>Ten funcional básico: Sentarse y levantarse de la silla (30 seg) Caminata 6 minutos Equilibrio en un pie Ejercicios suaves de fuerza con alics Flexión/ extensión de brazos Elevación de rodillas sentado</td> <td>20 MINUTOS</td> <td>Evaluación funcional básica (30') Sentarse y levantarse en 30 segundos. Caminata 6 minutos (paseo delimitado). Equilibrio unipodal (15 seg por pierna). Alcance funcional frontal. 2 Circuito adaptación (20') 4 series de - 2 vueltas - 60 seg trabajo / 40 seg pausa: Sentarse y levantarse. Elevación de talones.</td> <td>Sillas, cronómetro, conos, hojas de registro.</td> <td>Realiza correctamente el test de sentarse y levantarse con técnica segura (rodillas alineadas y apoyo estable).  Mantiene equilibrio unipodal con control del centro de gravedad.  Ejerce ejercicios funcionales básicos respetando ritmo y respiración.</td> </tr> <tr> <td>13 FINAL</td> <td>Estiramientos guiados Respiración diafragmática</td> <td>15 MINUTOS</td> <td>Estiramientos globales (30 seg por grupo muscular). Respiración diafragmática (5 minutos). Revalorización grupal. Material: Sillas, bandas, conos, cronómetro.</td> <td></td> <td>Disminuye progresivamente la frecuencia respiratoria tras el esfuerzo.  Realiza estiramientos manteniendo postura correcta sin</td> </tr> </tbody> </table>																				PARTES	TEMA / CONTENIDOS	DURACIÓN (TIEMPO - CANTIDAD)	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIAL	EVALUACIÓN DE LOGROS TÉCNICOS	11 INICIAL	Calentamiento suave en círculo (10') Movilidad articular completa (cuello, hombros, cadera, rodillas, tobillos)	10 MINUTOS	Orden cabeceroal (5 repeticiones por ejercicio):  Flexión/ extensión cuello. Circunducción hombros. Flexión/ extensión codo. Rotaciones de tronco. Círculos de cadera. Flexión/ extensión rodillas.		Actúa progresivamente al sistema cardiovascular en algos de frío ambiental.  Ejerce movilidad articular con rango adecuado y control postural.  Mantiene coordinación básica durante desplazamientos simples.	12 CENTRAL	Ten funcional básico: Sentarse y levantarse de la silla (30 seg) Caminata 6 minutos Equilibrio en un pie Ejercicios suaves de fuerza con alics Flexión/ extensión de brazos Elevación de rodillas sentado	20 MINUTOS	Evaluación funcional básica (30') Sentarse y levantarse en 30 segundos. Caminata 6 minutos (paseo delimitado). Equilibrio unipodal (15 seg por pierna). Alcance funcional frontal. 2 Circuito adaptación (20') 4 series de - 2 vueltas - 60 seg trabajo / 40 seg pausa: Sentarse y levantarse. Elevación de talones.	Sillas, cronómetro, conos, hojas de registro.	Realiza correctamente el test de sentarse y levantarse con técnica segura (rodillas alineadas y apoyo estable).  Mantiene equilibrio unipodal con control del centro de gravedad.  Ejerce ejercicios funcionales básicos respetando ritmo y respiración.	13 FINAL	Estiramientos guiados Respiración diafragmática	15 MINUTOS	Estiramientos globales (30 seg por grupo muscular). Respiración diafragmática (5 minutos). Revalorización grupal. Material: Sillas, bandas, conos, cronómetro.		Disminuye progresivamente la frecuencia respiratoria tras el esfuerzo.  Realiza estiramientos manteniendo postura correcta sin
PARTES	TEMA / CONTENIDOS	DURACIÓN (TIEMPO - CANTIDAD)	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIAL	EVALUACIÓN DE LOGROS TÉCNICOS																																						
11 INICIAL	Calentamiento suave en círculo (10') Movilidad articular completa (cuello, hombros, cadera, rodillas, tobillos)	10 MINUTOS	Orden cabeceroal (5 repeticiones por ejercicio):  Flexión/ extensión cuello. Circunducción hombros. Flexión/ extensión codo. Rotaciones de tronco. Círculos de cadera. Flexión/ extensión rodillas.		Actúa progresivamente al sistema cardiovascular en algos de frío ambiental.  Ejerce movilidad articular con rango adecuado y control postural.  Mantiene coordinación básica durante desplazamientos simples.																																						
12 CENTRAL	Ten funcional básico: Sentarse y levantarse de la silla (30 seg) Caminata 6 minutos Equilibrio en un pie Ejercicios suaves de fuerza con alics Flexión/ extensión de brazos Elevación de rodillas sentado	20 MINUTOS	Evaluación funcional básica (30') Sentarse y levantarse en 30 segundos. Caminata 6 minutos (paseo delimitado). Equilibrio unipodal (15 seg por pierna). Alcance funcional frontal. 2 Circuito adaptación (20') 4 series de - 2 vueltas - 60 seg trabajo / 40 seg pausa: Sentarse y levantarse. Elevación de talones.	Sillas, cronómetro, conos, hojas de registro.	Realiza correctamente el test de sentarse y levantarse con técnica segura (rodillas alineadas y apoyo estable).  Mantiene equilibrio unipodal con control del centro de gravedad.  Ejerce ejercicios funcionales básicos respetando ritmo y respiración.																																						
13 FINAL	Estiramientos guiados Respiración diafragmática	15 MINUTOS	Estiramientos globales (30 seg por grupo muscular). Respiración diafragmática (5 minutos). Revalorización grupal. Material: Sillas, bandas, conos, cronómetro.		Disminuye progresivamente la frecuencia respiratoria tras el esfuerzo.  Realiza estiramientos manteniendo postura correcta sin																																						
																																											
FIRMA DEL INSTRUCTOR										FIRMA DEL COORDINADOR																																	





ALCALDÍA LOCAL DE  
SAN CRISTÓBAL



ALCALDÍA LOCAL DE SAN CRISTÓBAL  
PLAN MENSUAL



EVENTOS DEPORTIVOS PROYECTO 2495\*ACTIVAR SAN CRISTÓBAL: DEPORTES, RECREACIÓN Y BIENESTAR\*

PROGRAMA: ACTIVIDAD FÍSICA				FECHA DE ELABORACIÓN		2020		NOMBRE DEL INSTRUCTOR		CIVIL Y REED BARRUELO LÓPEZ		OBJETIVO: Potenciar la musculatura del tron superior mediante ejercicios de resistencia progresiva con implementos básicos, optimizando la capacidad respiratoria, la coordinación intermuscular y la capacidad funcional para actividades de la vida diaria que impliquen empuje, tracción y manipulación de objetos.	
FECHA DE CLASE:				BARRIO		CUNDO		RECORDAR		PARQUE CUNDO			IMPORTAR ACTIVIDAD FÍSICA
HORARIO ACTIVIDAD FÍSICA				LUNES Y MIÉRCOLES 08:00 A LAS 10:00 AM		BARRIO 2		NÚMERO DE ALUMNOS		NOMBRE DE LOS ALUMNOS			
DURACIÓN (TIEMPO - CANTIDAD)				ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES		RECURSOS/MATERIAL		EVALUACIÓN DE LOGROS TÉCNICOS					
PARTE				TEMAS/CONTENIDOS		DURACIÓN (TIEMPO - CANTIDAD)		ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES		RECURSOS/MATERIAL		EVALUACIÓN DE LOGROS TÉCNICOS	
INICIAL				Movilidad de hombros con balón Caminata con brazos activos		10 MINUTOS		Caminata con movilidad de brazos. Movilidad hombros con balón. Jedición con pelota (pasarla alrededor del cuerpo)				Realiza cintura escapular con amplitud adecuada. Coordina movimientos bilaterales con balón o balón.	
CENTRAL				Trabajo con bandas elásticas: Paseo Paseo de pecho Elevaciones laterales Lanzamientos suaves con balón liviano		10 MINUTOS		Fuerza con bandas (10') 2x12 repeticiones: Paseo. Paseo pecho. Elevaciones laterales. Curl bíceps. Coordinación dolo-manual (10') Lanzar y atrapar balón. Lanzamiento a diana.		Bandas elásticas, balones de colores, balones.		Realiza ejercicios con banda elástica manteniendo control escapular. Regula intensidad del esfuerzo en compensaciones cervicales. Muestra coordinación dolo-manual en lanzamiento.	
FINAL				Estiramientos de brazos Respiración y conciencia corporal		15 MINUTOS		Estiramientos tron superior. Respiración profunda y movilidad suave cervical.				Mantiene elongación de miembros superiores sin dolor. Controla respiración durante la relajación.	

FIRMA DEL INSTRUCTOR

FIRMA DEL COORDINADOR

BOGOTÁ

BOGOTÁ

ALCALDÍA LOCAL DE SAN CRISTÓBAL  
PLAN MENSUAL

EVENTOS DEPORTIVOS PROYECTO 2495 "ACTIVATE SAN CRISTOBAL: DEPORTES RECREACION Y BIENESTAR"

[illegible]

Penbury

FIRMA DEL INSTRUCTOR

Esther Muñoz A

FIRMA DEL COORDINADOR



EVENTOS DEPORTIVOS PROYECTO 2495"ACTIVATE SAN CRISTOBAL: DEPORTES, RECREACION Y BIENESTAR"

PROGRAMA: ACTIVIDAD FÍSICA					ARCHIVO DE ELABORACIÓN:		2020		NOMBRE DEL INSTRUCTOR:		CUANTO FUEC BAILAR LEONOR		OBJETIVO: Desarrollar la coordinación motriz general a través de ejercicios rítmicos y secuenciales que estimulen la integración neuromotriz, la orientación espacio-temporal y la construcción neuromuscular, favoreciendo la plasticidad motriz y la funcionalidad global.								
											INFORME ACTIVIDAD FÍSICA										
FECHA DE CLASE:					02/02/2020		BARRIO		CUNDO		RECORRIDO			PUNTO DE CUNDO		HORARIO ACTIVIDAD FÍSICA		LEONOR Y MATEO CUNDO 10:00 AM A 11:00 AM		SEMANA: 3	
																				DÍA: MARTES 3	
																				DURACIÓN: 40 MINUTOS EN ADULTOS	
PARTE		TEMA / CONTENIDOS				DURACIÓN (TIEMPO – CANTIDAD)		ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES				RECURSOS/ MATERIAL				EVALUACIÓN DE LOGROS TÉCNICOS					
INICIAL		Juegos de palmas y ritmo  Movilidad general				10 MINUTOS		Juegos rítmicos con palmas.  Movilidad general con música.								Simetriza movimientos rítmicos básicos.  Coordina palmas y desplazamiento simples.					
CENTRAL		Escalera de coordinación Lanzar y atrapar pelota Secuencias de pasos con música Juegos recreativos grupales				25 MINUTOS		Escalera coordinación (20)  Paso simple.  Paso lateral.  Paso cruzado. 3 vueltas cada parón.  Juegos recreativos (20)				Escalera de pie, pelota, parafina.				Ejecuta secuencias motoras en escalera sin perder ritmo.  Mejora precisión en lanzamientos y recepciones.  Mantiene memoria motora en secuencias coreográficas simples.					
FINAL		Estiramientos globales Relajación con música suave				15 MINUTOS		Estiramientos globales. Relajación con música suave.								Reduce tensión muscular post actividad coordinativa.  Mantiene postura adecuada en estiramientos globales.					

Timothy

Esther Muñoz A



EVENTOS DEPORTIVOS PROYECTO 2495 "ACTIVATE SAN CRISTOBAL: DEPORTES, RECREACION Y BIENESTAR"

PROGRAMA: ACTIVIDAD FISICA				FECHA DE ELABORACION:		FECHA DE ACTUALIZACION:		CURSO: FISICA BUNJITSU VANCE		COMENTARIOS: Indicar la actividad realizada durante la actividad, cantidad de intensidad realizada, promedios de las actividades realizadas, según sea la eficiencia metabólica y regulación adecuada del metabolismo en personas sedentarias.
				2013		2014				
				FECHA DE CLASE:		HORA DE ACTIVIDAD FISICA		LUNES Y MIÉRCOLES 18:00 A 19:00 HORAS		<b>IMPORTANTE: ACTIVIDAD FISICA</b> <b>SEMANA: 2</b> <b>EN SEPTIEMBRE</b> <b>REVISAR SI SE REALIZA EN ADECUADO</b>

PARTE	TEMA / CONTENIDOS	DURACIÓN (TIEMPO – CANTIDAD)	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS / MATERIAL	EVALUACIÓN DE LOGROS TÉCNICOS
INICIAL	Caminata progresiva	10 MINUTOS	Caminata progresiva. Movilidad dinámica.		Incrementa frecuencia cardíaca de forma progresiva y controlada. Mantiene ritmo constante en desplazamientos iniciales.
CENTRAL	Caminata continua 10 minutos Bate cardíaco suave Círculo cardíaco con variaciones	25 MINUTOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caminata continua (10')</li> <li>Ritmo cómodo conversacional.</li> <li>Bate cardíaco suave (10')</li> <li>Coreografía simple repetitiva.</li> <li>Círculo cardíaco (10')</li> </ul>	Cones, música.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza actividad aeróbica continua por intervalos 10-20 minutos.</li> <li>Regula intensidad mediante percepción subjetiva del esfuerzo.</li> <li>Coordina movimientos rítmicos durante actividad aeróbica.</li> </ul>
FINAL	Disminución progresiva intensidad Estiramientos	15 MINUTOS	Disminución progresiva intensidad. Estiramientos.		Disminuye intensidad gradualmente en momentos o fuerza aeróbica. Normaliza respiración en fase de recuperación.

Timothy

FIRMA DEL INSTRUCTOR

Esther Muñoz A

FIRMA DEL COORDINADOR:





ALCALDÍA LOCAL DE  
SAN CRISTÓBAL



ALCALDÍA LOCAL DE SAN CRISTÓBAL  
PLAN MENSUAL



EVENTOS DEPORTIVOS PROYECTO 2495 "ACTIVATE SAN CRISTÓBAL: DEPORTES, RECREACIÓN Y BIENESTAR"

PROGRAMA: ACTIVIDAD FÍSICA					PROYECTO: 2495	FECHA: 2023	NUMERO DEL INSTRUMENTO: 001	CIVIL Y FISCAL VÁLIDA	OBJETIVO: Integrar las capacidades físicas (fuerza, fuerza, equilibrio, coordinación y resistencia) en actividades lúdico-deportivas, promoviendo la participación activa, la interacción social y el bienestar integral.
FECHA DE CLASE:	20/03/2023	BARRIO:	QUINDO	SECTOR:	PARQUE QUINDO	HORA DE ACTIVIDAD FÍSICA:	10:00 Y 11:00 HORAS	DEPORTE: ACTIVIDAD FÍSICA	SECCIÓN: A
EL DELEGADO DE MUNICIPIO: ESTHER MUÑOZA									
PARTES	TEMA / CONTENIDOS	DURACIÓN (TIEMPO - CANTIDAD)	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS / MATERIAL	EVALUACIÓN DE LOGROS TÉCNICOS				
INICIAL	Juego de presentación dinámica	10 MINUTOS	Juego temático con pelota. Movilidad grupal dinámica.		Participa activamente en dinámicas grupales. Coordina desplazamientos y manipulación de objetos.				
CENTRAL	Gimnasia adaptada Juegos cooperativos Mini competencias amistosas	20 MINUTOS	Gimnasia (30) Escalones: Lanzamiento a ciego. Equilibrio con objetos. Caminata zigzag.	Pelotas, conos, aros.	Integra habilidades de fuerza, equilibrio y coordinación en circuitos. Mantiene cooperación en actividades grupales. Ejecuta tareas motoras adaptadas con seguridad.				
FINAL	Estiramientos en círculo Convencional grupal	10 MINUTOS	Estiramientos en círculo. Espacio de conversación.		Realiza estiramientos colectivos respetando técnica. Expresa percepción de esfuerzo y bienestar.				

*[Firma del Instructor]*




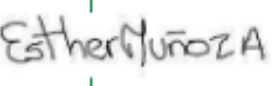
FIRMA DEL INSTRUCTOR

*[Firma de Esther Muñoz]*

FIRMA DEL COORDINADOR





ALCALDÍA LOCAL DE SAN CRISTÓBAL										ALCALDÍA LOCAL DE SAN CRISTÓBAL PLAN MENSUAL									
 <b>ALCALDÍA LOCAL DE SAN CRISTÓBAL</b>																			
EVENTOS DEPORTIVOS PROYECTO 2495 "ACTIVAR SAN CRISTÓBAL: DEPORTES, RECREACIÓN Y BIENESTAR"																			
PROGRAMA/Actividad física					FECHA DE ELABORACIÓN		2023		NOMBRE DEL INSTRUCTOR		CÓDIGO DE ACTIVIDAD		CÓDIGO DE ACTIVIDAD		OBJETIVO: Mejorar los niveles de actividad física funcional posterior a la intervención, verificando mejoras en parámetros de fuerza, equilibrio y resistencia, considerando los patrones de movimiento y reforzando la autonomía funcional de cada sujeto.				
FECHA DE CLASE		2023		BARRIO		CUNDIC		RECORDARIO		PUNTO CUNDIC		HORARIO ACTIVIDAD FÍSICA		LUGAR Y HORARIO DE LA CLASE		DEPORTE/ ACTIVIDAD FÍSICA		SEMANA: 4	
																		AL SEGUIRSE EN HORARIO	
PARTE		TEMA/ CONTENIDOS						DURACIÓN (TIEMPO - CANTIDAD)		ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES						RECURSOS/ MATERIAL		EVALUACIÓN DE LOGROS TÉCNICOS	
INICIAL		Carrera grupal						10 MINUTOS		Carrera grupal con movilidad.								Ejercita movilidad con mayor amplitud que en sesión 1. Mantiene ritmo constante en activación.	
CENTRAL		Repertorio de aerofuncional inicial Circuito integrador de fuerza, equilibrio y coordinación						15 MINUTOS		Repertorio aer. inicial. Circuito integrador (fuerza + equilibrio + coordinación). Actividad lúdica final grupal.						Sillas, cronómetro, hojas de registro		Mejora número de repeticiones en aerofuncional. Mantiene mayor tiempo de equilibrio comparado con evaluación inicial. Ejercita circuito integrador con mayor seguridad motora.	
FINAL		Entrenamiento guiado Reafirmación grupal Clase motivacional								Entrenamiento. Ejercicio de respiración. Reafirmación y clase motivacional.								Controla respiración por esfuerzo. Reconoce progresos físicos logrados durante el programa.	
																			
FIRMA DEL INSTRUCTOR										FIRMA DEL COORDINADOR									

