



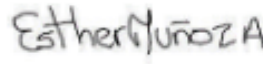


EVIDENCIA OBLIGACION 3

SESIONES DE CLASE

 ALCALDÍA LOCAL DE SAN CRISTÓBAL 										ALCALDÍA LOCAL DE SAN CRISTÓBAL PLAN MENSUAL 										
EVENTOS DEPORTIVOS PROYECTO 2495*ACTIVATE SAN CRISTOBAL: DEPORTES, RECREACION Y BIENESTAR*																				
PROGRAMA: ACTIVIDAD FISICA					PROYECTO DE ELABORACIÓN:		FECHA DE ELABORACIÓN:		NOMBRE DEL INSTRUCTOR:		CURSO Y SESIÓN Y PLAN DE CLASE		OBJETIVO General de la unidad física: Desarrollar la persona mayor mediante prácticas lúdicas de capacidad aeróbica, fuerza y equilibrio, promoviendo la adaptación neuromuscular y cardiovascular al ejercicio físico estructurado, garantizando seguridad y control postural durante la ejecución de las tareas físicas.							
FECHA DE CLASE:					BARRIO:		CUNDO:		ESCRIBANO:		FECHA DE CLASE:		NOMBRE DEL INSTRUCTOR:		CURSO Y SESIÓN Y PLAN DE CLASE		OBJETIVO General de la unidad física: Desarrollar la persona mayor mediante prácticas lúdicas de capacidad aeróbica, fuerza y equilibrio, promoviendo la adaptación neuromuscular y cardiovascular al ejercicio físico estructurado, garantizando seguridad y control postural durante la ejecución de las tareas físicas.			
22-mar					BARRIO		CUNDO		ESCRIBANO		FECHA DE CLASE		NOMBRE DEL INSTRUCTOR		CURSO Y SESIÓN Y PLAN DE CLASE		OBJETIVO General de la unidad física: Desarrollar la persona mayor mediante prácticas lúdicas de capacidad aeróbica, fuerza y equilibrio, promoviendo la adaptación neuromuscular y cardiovascular al ejercicio físico estructurado, garantizando seguridad y control postural durante la ejecución de las tareas físicas.			
22-mar-2026					BARRIO		CUNDO		ESCRIBANO		FECHA DE CLASE		NOMBRE DEL INSTRUCTOR		CURSO Y SESIÓN Y PLAN DE CLASE		OBJETIVO General de la unidad física: Desarrollar la persona mayor mediante prácticas lúdicas de capacidad aeróbica, fuerza y equilibrio, promoviendo la adaptación neuromuscular y cardiovascular al ejercicio físico estructurado, garantizando seguridad y control postural durante la ejecución de las tareas físicas.			
PARTE		TEMA / CONTENIDOS			DURACIÓN (TIEMPO - CANTIDAD)		ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES					RECURSOS / MATERIAL			EVALUACIÓN DE LOGROS TÉCNICOS					
INICIAL		Calentamiento suave en círculo (10') Movilidad articular completa (cuello, hombros, cadera, rodillas, tobillos)			10 MINUTOS		Orden cefalocaudal (8 repeticiones por ejercicio): Flexión/extension cuello. Circunducción hombros. Flexión/extension codos. Rotaciones de tronco. Círculos de cadera. Flexión/extension rodillas.								Lucha progresivamente el alumno cardiovascular en signos de fatiga evidente. Ejerce movilidad articular con rango adecuado y control postural. Mantiene coordinación básica durante desplazamientos simples.					
CENTRAL		Tercer funcional básico: Sentarse y levantarse de la silla (30 seg) Caminata 6 minutos Equilibrio en un pie Ejercicios suaves de fuerza con aro Flexión/extension de brazos Elección de rodillas sentado			20 MINUTOS		Evaluación funcional básica (30') Sentarse y levantarse en 30 segundos. Caminata 6 minutos (seguido delimitado). Equilibrio unipodal (15 seg por pierna). Uso funcional fuerza. 2 Circuito adaptación (30') 4 repeticiones - 2 vueltas - 40 seg trabajo / 40 seg pausa: Sentarse y levantarse. Elección de rodillas. Evaluación de rodillas.					Sillas, cronómetro, conos, hoja 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.					
FINAL		Estiramientos guiados Respiración diafragmática			15 MINUTOS		estiramientos globales (30 seg por grupo muscular). Respiración diafragmática (5 minutos). Respiración guiada. Material: Sillas, bandas, conos, cronómetro.								Contribuye progresivamente la frecuencia respiratoria mas al 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 "ACTIVATE SAN CRISTÓBAL: DEPORTES, RECREACIÓN Y BIENESTAR"

PROGRAMA: ACTIVIDAD FÍSICA					FECHA DE ELABORACIÓN:		20 2 2020		REVISOR DEL INSTRUCTOR:		CLAVE: REC-BARRIO CUNDO		OBJETIVO: Desarrollar la fuerza muscular del tronco inferior a través de ejercicios funcionales multifásicos, favoreciendo la activación neuromuscular, la estabilidad articular y la mejora de patrones de movimiento en acciones básicas como sentarse, levantarse y desplazarse, contribuyendo a la prevención de caídas.
											IMPORTE: ACTIVIDAD FÍSICA:		
											BARRIO: T		
											No. SESIONES: 20		
											RECORRIDO: 40 KILOMETROS ADECUADOS		
FECHA DE CLASE:					DIVISIÓN:	BARRIO:	CUNDO:	RECORRIDO:	HORARIO ACTIVIDAD FÍSICA:		LUGAR Y DIRECCIÓN DEL DESPLAZAMIENTO:		

PORTE	TEMA / CONTENIDOS	DURACIÓN (TIEMPO - CANTIDAD)	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIAL	EVALUACIÓN DE LOGROS TÉCNICOS
INICIAL	Calentamiento con cambios de dirección Movilidad articular	10 MINUTOS	Calentamiento progresivo R' Movilidad articular T' Activación específica: 3x10 sentarse y levantarse lento.		Coordina movimiento de brazos y piernas en calentamiento progresivo. Activa musculatura de miembros inferiores con técnica controlada.
CENTRAL	Sentadillas aleatorias en silla Elección de talones Paso al frente (desplazamiento lateral) Círculo de sentadillas (4 sentadillas x 3 vueltas)	20 MINUTOS	Bloque principal fuerza (30') 3 series - 10 a 12 repeticiones - 1' descanso: Sentadilla aleatoria. Paso al frente alternado. Elección de talones. Lubricación de cadera con banda. • Círculo funcional (30')	Gomas, bandas elásticas, conos.	Desarrolla sentadilla aleatoria con correcta alineación rodilla-cadera. Mantiene estabilidad en ejercicios unilaterales (desplazamiento). Controla fase concéntrica y excéntrica del movimiento.
FINAL	Estiramientos de piernas Ejercicios de relajación	10 MINUTOS	Estiramientos de cuádriceps, isquiotibiales y gemelos. Relajación guiada.		Mantiene estiramientos de tren inferior con postura adecuada. Logra relajación muscular progresiva.

[Firma]

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*ACTIVAR SAN CRISTOBAL: DEPORTES, RECREACIÓN Y BIENESTAR*

PROGRAMA: ACTIVIDAD FÍSICA					FECHA DE ELABORACIÓN:		20		21	2020	NOMBRE DEL INSTRUCTOR:		CURSO Y NÚMERO DE CLASE		OBJETIVO: Fortalecer la musculatura del tron superior mediante ejercicios de resistencia progresiva con implementos básicos, optimizando la estabilidad muscular, la coordinación intermuscular y la capacidad funcional para actividades de la vida diaria que impliquen empuje, tracción y manipulación de objetos.					
FECHA DE CLASE:		20/03/2020	BARRIO	QUINDO	RECTORADO	PARRAL QUINDO	HORARIO ACTIVIDAD FÍSICA		CLASE Y MATERIAL EN LA SALA D-10-106					IMPORTE ACTIVIDAD FÍSICA						
														GRUPO: 2						
														NÚMERO DE ALUMNOS: 20						
														NOMBRE DE LOS ALUMNOS:						
PARTE		TEMA / 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. Jedación con pelota (pasarla alrededor del cuerpo)						Moviliza cintura escapular con amplitud adecuada. Coordina movimientos bilaterales con balón o balón.						
CENTRAL		Trabajo con bandas elásticas: Ramo Presa de pecho Elecciones laterales Lanzamiento suave con balón liviano				45 MINUTOS		Puerto con bandas (10') 3x12 repeticiones: Ramo. Presa pecho. Elecciones laterales. Curl bíceps. Coordinación dolo-manual (10') Lanzar y atrapar balón. Lanzamiento a diana.				Bandas elásticas, balones, conos, conos.		Ejercita ejercicios con banda elástica manteniendo control escapular. Regula intensidad del esfuerzo sin compensaciones cervicales. Mejora 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 INSTRUCTOR

Esther Muñoz A

FIRMA DEL COORDINADOR

BOGOTÁ

BOGOTÁ

ALCALDÍA LOCAL DE SAN CRISTÓBAL
PLAN MENSUAL

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

PROGRAMA: ACTIVIDAD FISICA					FECHA DE EJECUCIÓN:		2023		PERIODO DEL MES/SEMESTRE:		CUMPLIMIENTO DE LA UNIDAD		OBSERVACIONES
FECHA DE CLASE:		BARRIO:		QUINCE:		SEMANA:		PUNTO DE UNIDAD:		HORARIO DE ACTIVIDAD FISICA:		LUGAR Y MEDIO DE ENTREGA DE LA UNIDAD	
<div> <div>IMPORTANTE: ACTIVIDAD FISICA</div> <div> <div>SEMANA: 2</div> <div>FECHA DE ENTREGA:</div> <div>FECHA DE ENTREGA:</div> </div> </div>													<div> <div>OBJETIVO: Mejorar el nivel físico y la salud de los estudiantes.</div> <div> <div>CONTENIDO: Ejercicios de fuerza y resistencia.</div> <div> <div>ACTIVIDAD: Ejercicios de fuerza y resistencia.</div> <div> <div>RECURSOS: Material deportivo.</div> <div> <div>PROCEDIMIENTO: Se realizará una actividad física de fuerza y resistencia.</div> <div> <div>SEMANA: 2</div> <div>FECHA DE ENTREGA:</div> <div>FECHA DE ENTREGA:</div> </div> </div> </div> </div> </div></div>

PARTE	TEMA / CONTENIDOS	DURACIÓN (TIEMPO – CANTIDAD)	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIAL	EVALUACIÓN DE LOGROS TÉCNICOS
INICIAL	Camisara variando apoyos Movilidad tobillo y cadera	10 MINUTOS	Camisara con cambios de ritmo. Movilidad tobillo y cadera.		¡Juega postura corporal durante desplazamientos variados. Activa musculatura estabilizadora de tobillo y cadera.
CENTRAL	Camisara en línea Agüllero con apoyo reducido Juegos con pelota en parejas Circuitos con obstáculos bajos	25 MINUTOS	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo estático (20') Unipodal 3x30 seg. Semicírculo. Tobón-punta. - Trabajo dinámico (10') 	Cones, pelotas, cintas adhesivas en el suelo.	<ul style="list-style-type: none"> Mantiene agüllero estático mínimo 20 segundos con apoyo reducido Controla desplazamientos en línea sin perder estabilidad. Responde a estímulos externos manteniendo control postural.
FINAL	Estiramientos suaves Técnicas de respiración	15 MINUTOS	<ul style="list-style-type: none"> Estiramientos suaves. Ejercicios de conciencia corporal. 		<ul style="list-style-type: none"> Recupera estabilidad respiratoria. Identifica mejoras en control corporal.

Timothy

FIRMA DEL INSTRUCTOR

Esther Muñoz A

FIRMA DEL COORDINADOR



100



BOGOTÁ

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

[illegible]

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 Salto aeróbico suave Círculo aeróbico con variaciones	25 MINUTOS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Caminata continua (10') Ritmo cómodo conversacional. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Salto aeróbico suave (10') Coreografía simple repetitiva. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Círculo aeróbico (15') 	Conos, música.	<p>Mantiene actividad aeróbica continua por al menos 15-20 minutos.</p> <p>Regula intensidad mediante percepción subjetiva del esfuerzo.</p> <p>Coordina movimientos rítmicos durante actividad aeróbica.</p>
FINAL	Disminución progresiva intensidad Estiramientos	15 MINUTOS	Disminución progresiva intensidad. Estiramientos.		Disminuye intensidad gradualmente en marcha o faja elástica. 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 DE ELABORACIÓN	FECHA DE ELABORACIÓN	NÚMERO DEL INSTRUMENTO	CLAVE Y NOMBRE DEL LUGAR	DEPORTE ACTIVIDAD FÍSICA	OBJETIVO: lograr las capacidades físicas: resistencia, fuerza, equilibrio, coordinación y movilidad en actividades recreativas, fortaleciendo la transferencia motriz, la adherencia social y el bienestar físico y emocional.
FECHA DE CLASE:	20/02/2020	BARRIO	QUINDIO	BOGOTÁ	PARQUE QUINDIO	HORA DE ACTIVIDAD FÍSICA	11:00 Y 12:00 HORAS DÍA LUNES A VIERNES	SEMANA 4		
AL SEGUIMIENTO DE PERSONAS QUE ASISTAN										

PARTES	TEMA / CONTENIDOS	DURACIÓN (TIEMPO - CANTIDAD)	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS / MATERIAL	EVALUACIÓN DE LOGROS TÉCNICOS
INICIAL	Juegos de presentación dinámica	10 MINUTOS	Juegos competitivos 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) Señalizaciones: 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 Conversatorio grupal	15 MINUTOS	Estiramientos en círculo. Espacio de conversación.		Realiza estiramientos colectivos respetando técnica. Expresa percepción de esfuerzo y bienestar.





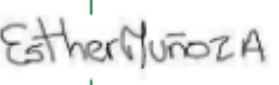

[Firma del Instructor]

FIRMA DEL INSTRUCTOR

[Firma de Esther Muñoz]

FIRMA DEL COORDINADOR



 ALCALDÍA LOCAL DE SAN CRISTÓBAL																				ALCALDÍA LOCAL DE SAN CRISTÓBAL PLAN MENSUAL																																		
EVENTOS DEPORTIVOS PROYECTO 2495*ACTIVARTE SAN CRISTÓBAL: DEPORTES, RECREACIÓN Y BIENESTAR*																																																						
PROGRAMA/Actividad/ Tema										FECHA DE ELABORACIÓN					2023					NOMBRE DEL INSTRUCTOR					CUANTO HICIS BASTA UNICIS					OBJETIVO/Desarrollar las habilidades en la condición física funcional posterior a la intervención, verificando mejoras en parámetros de fuerza, equilibrio y resistencia, considerando las pautas técnicas apropiadas y reforzando la autonomía funcional de adulto mayor.																								
FECHA DE CLASE										2023					BARRIO					CUNDO					RECORRIDO					HORARIO ACTIVIDAD FÍSICA					LUNES Y MIÉRCOLES 08H00 A 09H00 AM					IMPORTE ACTIVIDAD FÍSICA					BARRIO: E					NÚMERO DE PERSONAS				
PARTE										TEMA / CONTENIDOS										DURACIÓN (TIEMPO - CANTIDAD)					ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES										RECURSOS/ MATERIAL					EVALUACIÓN DE LOGROS TÉCNICOS														
INICIAL										Caminata grupal										10 MINUTOS					Caminata grupal con movilidad.															Mejora movilidad con mayor amplitud que en sesión 1. Mantiene ritmo constante en caminata.														
CENTRAL										Repetición de test funcional inicial Circuito integrador de fuerza, equilibrio y coordinación										15 MINUTOS					Repetición test inicial. Circuito integrador (fuerza + equilibrio + coordinación). Actividad lúdica final grupal.										Batas, cronómetro, hojas de registro					Mejora número de repeticiones en test funcional. Mantiene mayor tiempo de equilibrio comparado con evaluación inicial. Mejora circuito integrador con mayor seguridad motora.														
FINAL										Entrenamiento guiado Reafirmación grupal Clase motivacional															Entrenamiento. Ejercicio de respiración. Reafirmación y clase motivacional.															Controla respiración post esfuerzo. Reconoce progresos físicos logrados durante el programa.														
																																																						
FIRMA DEL INSTRUCTOR										FIRMA DEL COORDINADOR																																												