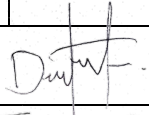
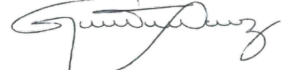
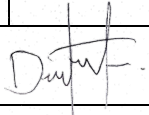



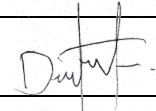
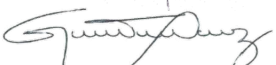
PLANES DE CLASE 2026

ACTIVIDAD:		PUENTE ARANDA ACTIVA								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	18,19,20,21,22	MES:	MAYO	AÑO:	2026	HORA INICIO:	7-9AM Y 5-6PM	HORA TERMINACIÓN:	6:PM
BARRIO:	SAN EUSEBIO ,ALQUERIA						DIRECCION Y TELEFONO		AV 1 DE MAYO 51A Y CRA 52C# 42B 18 SUR	
ZONA ALTA PARA EL FORTALECIMIENTO										
	TEMA A TRABAJAR		DURACIÓN POR ACTIVIDAD			DESCRIPCIÓN DEL TEMA			EVALUACIÓN	
INICIAL	POSTURA CORPORAL Y ESTIRAMIENTOS		15 MINUTOS			STIRAMIENTOS POR MEDIO DE DIFERENTES MOVIMIENTO			RESPIRACION CORRECTA	
CENTRAL	Y AFIANZAR, DIFERENTES HABILIDADES DE		30 MINUTOS			SE REALIZA CLASE CON ARO			MPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FIS	
FINAL	VUELTA A LA CALMA		15 MINUTOS			VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTOS			MANEJO DE LA RESPIRACION Y LA	
NOMBRE DEL INSTRUCTOR:			DIANA MARCELA CASALLAS LOPEZ				FIRMA:			
NOMBRE DEL APOYO A LA SUPERVISIÓN:			GINA VANESA SILVA				FIRMA:			

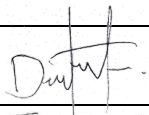
PLANES DE CLASE 2026

ACTIVIDAD:		PUENTE ARANDA ACTIVA								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	25,26,27,28,29	MES:	MAYO	AÑO:	2026	HORA INICIO:	7-9AM Y 5-6PM	HORA TERMINACIÓN:	6:00PM
BARRIO:	SAN EUSEBIO ,ALQUERIA						DIRECCION Y TELEFONO		AV 1 DE MAYO 51A Y CRA 52C# 42B 18 SUR	
ZONA ALTA PARA EL FORTALECIMIENTO										
	TEMA A TRABAJAR		DURACIÓN POR ACTIVIDAD			DESCRIPCIÓN DEL TEMA			EVALUACIÓN	
INICIAL	POSTURA CORPORAL Y ESTIRAMIENTOS		15 MINUTOS			STIRAMIENTOS POR MEDIO DE DIFERENTES MOVIMIENTO			RESPIRACION CORRECTA	
CENTRAL	Y AFIANZAR, DIFERENTES HABILIDADES DE		30 MINUTOS			SE REALIZA CLASE CON ARO			MPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FIS	
FINAL	VUELTA A LA CALMA		15 MINUTOS			VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTOS			MANEJO DE LA RESPIRACION Y LA	
NOMBRE DEL INSTRUCTOR:			DIANA MARCELA CASALLAS LOPEZ					FIRMA:		
NOMBRE DEL APOYO A LA SUPERVISIÓN:			GINA VANESA SILVA					FIRMA:		

PLANES DE CLASE 2026

ACTIVIDAD:		PUENTE ARANDA ACTIVA								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	1,2,3,4,5	MES:	JUNIO	AÑO:	2026	HORA INICIO:	7-9AM Y 5-6 PM	HORA TERMINACIÓN:	6:00PM
BARRIO:	SAN EUSEBIO ,REMANSO						DIRECCION Y TELEFONO		AV 1 DE MAYO 51A Y CRA 52C # 42B 18 SUR	
FLEXIBILIDAD,DINAMICA Y COORDINACION										
	TEMA A TRABAJAR		DURACIÓN POR ACTIVIDAD			DESCRIPCIÓN DEL TEMA			EVALUACIÓN	
INICIAL	FLEXIBILIDAD Y ESTIRAMIENTOS		15 MINUTOS			STIRAMIENTOS POR MEDIO DE DIFERENTES MOVIMIENTO			RESPIRACION CORRECTA	
CENTRAL	R LA COORDINACION Y DIFERENTES HABIL		30 MINUTOS			SE REALIZA CLASE CON BALON Y EJERCICIOS MENTALES			IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FIS	
FINAL	VUELTA A LA CALMA		15 MINUTOS			VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTOS			MANEJO DE LA RESPIRACION Y LA	
NOMBRE DEL INSTRUCTOR:			DIANA MARCELA CASALLAS LOPEZ				FIRMA:			
NOMBRE DEL APOYO A LA SUPERVISIÓN:			GINA VANESA SILVA				FIRMA:			

PLANES DE CLASE 2026

ACTIVIDAD:		PUENTE ARANDA ACTIVA								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	8,9,10,11,12	MES:	JUNIO	AÑO:	2026	HORA INICIO:	7-9AM Y 5-6PM	HORA TERMINACIÓN:	6:00PM
BARRIO:	SAN EUSEBIO ,ALQUERIA						DIRECCION Y TELEFONO		AV 1 DE MAYO 51A Y CARRERA 52C #42B 18 SUR	
EJERCICIOS FUNCIONALES , CIRCUITO										
	TEMA A TRABAJAR		DURACIÓN POR ACTIVIDAD			DESCRIPCIÓN DEL TEMA			EVALUACIÓN	
INICIAL	POSTURA CORPORAL,ESTIRAMIENTO		15 MINUTOS			STIRAMIENTOS POR MEDIO DE DIFERENTES MOVIMIENTO			RESPIRACION CORRECTA	
CENTRAL	MEJORAR Y AFIANZAR LA ACTIVIDAD FISICA		30 MINUTOS			CIRCUITO,CONBASTON,BANDA,BALON			MPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FIS	
FINAL	VUELTA A LA CALMA		15 MINUTOS			VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTOS			MANEJO DE LA RESPIRACION Y LA	
NOMBRE DEL INSTRUCTOR:			DIANA MARCELA CASALLAS LOPEZ				FIRMA:			
NOMBRE DEL APOYO A LA SUPERVISIÓN:			GINA VANESA SILVA				FIRMA:		