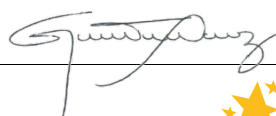


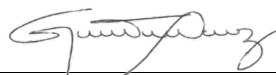
PLANES DE CLASE 2026

ACTIVIDAD:		CLASES DE LA SEMANA									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	DEL 18 AL 22	MES:	MAYO	AÑO:	2026	HORA INICIO:	7:30:00 am.y 9:00 am	HORA TERMINACIÓN:	8:30 am y 10:00 a. m.	
BARRIO:		PARQUE TORREMOLINOS 8:15 AM A 9:15 AM, SALON COMUNAL ALQUERIA 9:00 AM A 10:00 AM					DIRECCION Y TELEFONO		CARRERA 52 BIS # 19 - 53		
OBJETIVO ESPECIFICO: Generar cambios comportamentales en la población del grupo de torremolinos y alqueria, orientados por medio de diferentes actividades enfocadas en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles impartidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la importancia del trabajo de la tecnica fisica y postural en las sesiones de actividad fisica.											
	TEMA A TRABAJAR		DURACIÓN POR ACTIVIDAD			DESCRIPCIÓN DEL TEMA			EVALUACIÓN		
INICIAL	Movilidad articular para el ejercicio mediante movimientos suaves y progresivos (calentamiento), aumentando poco a poco la frecuencia cardíaca, la respiración y la temperatura muscular para evitar lesiones y mejorar el rendimiento.		15 MINUTOS			activar el cuerpo de forma progresiva y preparar la coordinación para la sesión por medio de diferentes movimientos Movilidad articular: Hombros, caderas y rodillas con música suave, Pasos básicos laterales y al frente siguiendo el pulso musical. Saludo musical" dando pasos al ritmo mientras saludan a un compañero.			postura, ejecución de la tecnica de movimiento, manejo de la respiración		
CENTRAL	Desarrollar el entrenamiento, donde se realiza el ejercicio con mayor intensidad y duración, trabajando específicamente la resistencia, fuerza, velocidad o flexibilidad según el objetivo propuesto.		30 MINUTOS			1. SE DESARROLLA CLASE DE YOGA EN COLCHONETA 2. SE EJECUTA CLASE DE FUNCIONAL 3. SE TRABAJA CLASE DE MOVILIDAD ARTICULAR 4. SE REALIZA CLASE TUMBA 5. SE REALIZA CLASE DE CARDIO CON BASTON			Tecnica, ritmo, coordinación, ubicación espacial, memoria		
FINAL	Fase de recuperación, donde se disminuye progresivamente la intensidad del ejercicio y se realizan estiramientos de los musculos trabajados, para normalizar la frecuencia cardíaca, relajar los músculos y prevenir lesiones o molestias posteriores.		15 MINUTOS			vuelta a la calma con musica de relajación y estiramiento general final			Retroalimentación de la clase, preguntas sobre como se sintio la clase, reflexion final.		
NOMBRE DEL INSTRUCTOR:			JOHAN ARLEY TRUJILLO BARRIOS					FIRMA:			
NOMBRE DEL APOYO A LA SUPERVISIÓN:			GINA SILVA					FIRMA:			

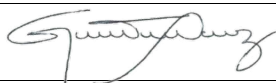
PLANES DE CLASE 2026

ACTIVIDAD:	CLASES DE LA SEMANA									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	DEL 25 AL 29	MES:	MAYO	AÑO:	2026	HORA INICIO:	7:30:00 am.y 9:00 am	HORA TERMINACIÓN:	8:30 am y 10:00 a. m.
BARRIO:	PARQUE TORREMOLINOS 8:15 AM A 9:15 AM, SALON COMUNAL ALQUERIA 9:00 AM A 10:00 AM						DIRECCION Y TELEFONO		CARRERA 52 BIS # 19 - 53 y CARRERA 52 C # 42B 18 SUR	
OBJETIVO ESPECIFICO: Generar cambios comportamentales en la población del grupo de torremolinos y alqueria, orientados por medio de diferentes actividades enfocadas en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles impartidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la importancia del trabajo de la tecnica física y postural en las sesiones de actividad física.										
	TEMA A TRABAJAR		DURACIÓN POR ACTIVIDAD			DESCRIPCIÓN DEL TEMA			EVALUACIÓN	
INICIAL	Movilidad articular para el ejercicio mediante movimientos suaves y progresivos (calentamiento), aumentando poco a poco la frecuencia cardíaca, la respiración y la temperatura muscular para evitar lesiones y mejorar el rendimiento.		15 MINUTOS			activar el cuerpo de forma progresiva y preparar la coordinación para la sesión por medio de diferentes movimientos Movilidad articular: Hombros, caderas y rodillas con música suave, Pasos básicos laterales y al frente siguiendo el pulso musical. Saludo musical" dando pasos al ritmo mientras saludan a un compañero.			postura, ejecución de la tecnica de movimiento, manejo de la respiración	
CENTRAL	Desarrollar el entrenamiento, donde se realiza el ejercicio con mayor intensidad y duración, trabajando específicamente la resistencia, fuerza, velocidad o flexibilidad según el objetivo propuesto.		30 MINUTOS			1. SE DESARROLLA CLASE DE YOGA 2. SE EJECUTA CLASE DE PILATES 3.SE TRABAJA CLASE DE MOVILIDAD ARTICULAR 4.SE REALIZA CLASE FUNCIONAL 5.SE REALIZA CLASE DE AEROBICO CON BASTON			Equilibrio, flexibilidad, postura, fuerza, coordinación.	
FINAL	Fase de recuperación, donde se disminuye progresivamente la intensidad del ejercicio y se realizan estiramientos de los musculos trabajados, para normalizar la frecuencia cardíaca, relajar los músculos y prevenir lesiones o molestias posteriores.		15 MINUTOS			vuelta a la calma con musica de relajación y estiramiento general final			Retroalimentación de la clase, preguntas sobre como se sintio la clase, reflexion final.	
NOMBRE DEL INSTRUCTOR:			JOHAN ARLEY TRUJILLO BARRIOS				FIRMA:			
NOMBRE DEL APOYO A LA SUPERVISIÓN:			GINA SILVA				FIRMA:			

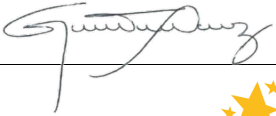
PLANES DE CLASE 2026

ACTIVIDAD:	CLASES DE LA SEMANA									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	DEL 1 AL 5	MES:	JUNIO	AÑO:	2026	HORA INICIO:	7:30:00 am.y 9:00 am	HORA TERMINACIÓN:	8:30 am y 10:00:00 a. m.
BARRIO:	PARQUE TORREMOLINOS 8:15 AM A 9:15 AM, SALON COMUNAL ALQUERIA 9:00 AM A 10:00 AM						DIRECCION Y TELEFONO		CARRERA 52 BIS # 19 - 53 y CARRERA 52 C # 42B 18 SUR	
OBJETIVO ESPECIFICO: Generar cambios comportamentales en la población del grupo de torremolinos y alqueria, orientados por medio de diferentes actividades enfocadas en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles impartidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la importancia del trabajo de la tecnica física y postural en las sesiones de actividad física.										
	TEMA A TRABAJAR		DURACIÓN POR ACTIVIDAD			DESCRIPCIÓN DEL TEMA			EVALUACIÓN	
INICIAL	Movilidad articular para el ejercicio mediante movimientos suaves y progresivos (calentamiento), aumentando poco a poco la frecuencia cardíaca, la respiración y la temperatura muscular para evitar lesiones y mejorar el rendimiento.		15 MINUTOS			activar el cuerpo de forma progresiva y preparar la coordinación para la sesión por medio de diferentes movimientos Movilidad articular: Hombros, caderas y rodillas con música suave, Pasos básicos laterales y al frente siguiendo el pulso musical. Saludo musical" dando pasos al ritmo mientras saludan a un compañero.			postura, ejecución de la tecnica de movimiento, manejo de la respiración	
CENTRAL	Desarrollar el entrenamiento, donde se realiza el ejercicio con mayor intensidad y duración, trabajando específicamente la resistencia, fuerza, velocidad o flexibilidad según el objetivo propuesto.		30 MINUTOS			1. SE DESARROLLA CLASE DE PILATES 2. SE EJECUTA CLASE DE RUMBA 3. SE TRABAJA CLASE DE FUNCIONAL 4. SE REALIZA CLASE AEROBICO 5. SE REALIZA CLASE DE YOGA			Flexibilidad, ritmo, fuerza, coordinación, equilibrio.	
FINAL	Fase de recuperación, donde se disminuye progresivamente la intensidad del ejercicio y se realizan estiramientos de los musculos trabajados, para normalizar la frecuencia cardíaca, relajar los músculos y prevenir lesiones o molestias posteriores.		15 MINUTOS			vuelta a la calma con musica de relajación y estiramiento general final			Retroalimentación de la clase, preguntas sobre como se sintio la clase, reflexion final.	
NOMBRE DEL INSTRUCTOR:			JOHAN ARLEY TRUJILLO BARRIOS				FIRMA:			
NOMBRE DEL APOYO A LA SUPERVISIÓN:			GINA SILVA				FIRMA:			

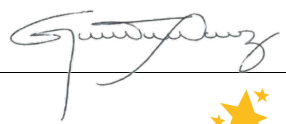
PLANES DE CLASE 2026

ACTIVIDAD:	CLASES DE LA SEMANA									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	DEL 9 AL 12	MES:	JUNIO	AÑO:	2026	HORA INICIO:	7:30:00 am.y 9:00 am	HORA TERMINACIÓN:	8:30 am y 10:00 a. m.
BARRIO:	PARQUE TORREMOLINOS 8:15 AM A 9:15 AM, SALON COMUNAL ALQUERIA 9:00 AM A 10:00 AM						DIRECCION Y TELEFONO		CARRERA 52 BIS # 19 - 53	
OBJETIVO ESPECIFICO: Generar cambios comportamentales en la población del grupo de torremolinos y alqueria, orientados por medio de diferentes actividades enfocadas en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles impartidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la importancia del trabajo de la tecnica física y postural en las sesiones de actividad física.										
	TEMA A TRABAJAR		DURACIÓN POR ACTIVIDAD			DESCRIPCIÓN DEL TEMA			EVALUACIÓN	
INICIAL	Movilidad articular para el ejercicio mediante movimientos suaves y progresivos (calentamiento), aumentando poco a poco la frecuencia cardíaca, la respiración y la temperatura muscular para evitar lesiones y mejorar el rendimiento.		15 MINUTOS			activar el cuerpo de forma progresiva y preparar la coordinación para la sesión por medio de diferentes movimientos Movilidad articular: Hombros, caderas y rodillas con música suave, Pasos básicos laterales y al frente siguiendo el pulso musical. Saludo musical" dando pasos al ritmo mientras saludan a un compañero.			postura, ejecución de la tecnica de movimiento, manejo de la respiración	
CENTRAL	Desarrollar el entrenamiento, donde se realiza el ejercicio con mayor intensidad y duración, trabajando específicamente la resistencia, fuerza, velocidad o flexibilidad según el objetivo propuesto.		30 MINUTOS			1. SE DESARROLLA CLASE DE RUMBA 2. SE EJECUTA CLASE DE PILATES 3. SE TRABAJA CLASE DE MOVILIDAD ARTICULAR 4. SE REALIZA CLASE FUNCIONAL			Ritmo, flexibilidad, postura, fuerza, coordinación.	
FINAL	Fase de recuperación, donde se disminuye progresivamente la intensidad del ejercicio y se realizan estiramientos de los musculos trabajados, para normalizar la frecuencia cardíaca, relajar los músculos y prevenir lesiones o molestias posteriores.		15 MINUTOS			vuelta a la calma con musica de relajación y estiramiento general final			Retroalimentación de la clase, preguntas sobre como se sintio la clase, reflexion final.	
NOMBRE DEL INSTRUCTOR:			JOHAN ARLEY TRUJILLO BARRIOS				FIRMA:			
NOMBRE DEL APOYO A LA SUPERVISIÓN:			GINA SILVA				FIRMA:			

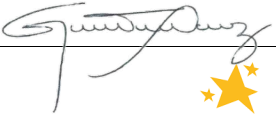
PLANES DE CLASE 2026

ACTIVIDAD:	CLASES DE LA SEMANA									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	DEL 18 AL 22	MES:	MAYO	AÑO:	2026	HORA INICIO:	7:30:00 am.y 9:00 am	HORA TERMINACIÓN:	8:30 am y 10::00 a. m.
BARRIO:	PARQUE TORREMOLINOS 8:15 AM A 9:15 AM, SALON COMUNAL ALQUERIA 9:00 AM A 10:00 AM						DIRECCION Y TELEFONO		CARRERA 52 BIS # 19 - 53	
OBJETIVO ESPECIFICO: Generar cambios comportamentales en la población del grupo de torremolinos y alqueria, orientados por medio de diferentes actividades enfocadas en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles impartidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la importancia del trabajo de la tecnica fisica y postural en las sesiones de actividad fisica.										
	TEMA A TRABAJAR		DURACIÓN POR ACTIVIDAD		DESCRIPCIÓN DEL TEMA				EVALUACIÓN	
INICIAL	Movilidad articular para el ejercicio mediante movimientos suaves y progresivos (calentamiento), aumentando poco a poco la frecuencia cardíaca, la respiración y la temperatura muscular para evitar lesiones y mejorar el rendimiento.		15 MINUTOS		activar el cuerpo de forma progresiva y preparar la coordinación para la sesión por medio de diferentes movimientos Movilidad articular: Hombros, caderas y rodillas con música suave, Pasos básicos laterales y al frente siguiendo el pulso musical. Saludo musical" dando pasos al ritmo mientras saludan a un compañero.				postura, ejecución de la tecnica de movimiento, manejo de la respiración	
CENTRAL	Desarrollar el entrenamiento, donde se realiza el ejercicio con mayor intensidad y duración, trabajando específicamente la resistencia, fuerza, velocidad o flexibilidad según el objetivo propuesto.		30 MINUTOS		1. SE DESARROLLA CLASE DE YOGA EN COLCHONETA 2. SE EJECUTA CLASE DE FUNCIONAL 3. SE TRABAJA CLASE DE MOVILIDAD ARTICULAR 4. SE REALIZA CLASE TUMBA 5. SE REALIZA CLASE DE CARDIO CON BASTON				Tecnica, ritmo, coordinación, ubicación espacial, memoria	
FINAL	Fase de recuperación, donde se disminuye progresivamente la intensidad del ejercicio y se realizan estiramientos de los musculos trabajados, para normalizar la frecuencia cardíaca, relajar los músculos y prevenir lesiones o molestias posteriores.		15 MINUTOS		vuelta a la calma con musica de relajación y estiramiento general final				Retroalimentación de la clase, preguntas sobre como se sintio la clase, reflexion final.	
NOMBRE DEL INSTRUCTOR:			JOHAN ARLEY TRUJILLO BARRIOS				FIRMA:			
NOMBRE DEL APOYO A LA SUPERVISIÓN:			GINA SILVA				FIRMA:			

PLANES DE CLASE 2026

ACTIVIDAD:	CLASES DE LA SEMANA									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	DEL 25 AL 29	MES:	MAYO	AÑO:	2026	HORA INICIO:	7:30:00 am.y 9:00 am	HORA TERMINACIÓN:	8:30 am y 10:00 a. m.
BARRIO:	PARQUE TORREMOLINOS 8:15 AM A 9:15 AM, SALON COMUNAL ALQUERIA 9:00 AM A 10:00 AM						DIRECCION Y TELEFONO		CARRERA 52 BIS # 19 - 53 y CARRERA 52 C # 42B 18 SUR	
OBJETIVO ESPECIFICO: Generar cambios comportamentales en la población del grupo de torremolinos y alqueria, orientados por medio de diferentes actividades enfocadas en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles impartidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la importancia del trabajo de la tecnica física y postural en las sesiones de actividad física.										
	TEMA A TRABAJAR		DURACIÓN POR ACTIVIDAD		DESCRIPCIÓN DEL TEMA				EVALUACIÓN	
INICIAL	Movilidad articular para el ejercicio mediante movimientos suaves y progresivos (calentamiento), aumentando poco a poco la frecuencia cardíaca, la respiración y la temperatura muscular para evitar lesiones y mejorar el rendimiento.		15 MINUTOS		activar el cuerpo de forma progresiva y preparar la coordinación para la sesión por medio de diferentes movimientos Movilidad articular: Hombros, caderas y rodillas con música suave, Pasos básicos laterales y al frente siguiendo el pulso musical. Saludo musical" dando pasos al ritmo mientras saludan a un compañero.				postura, ejecución de la tecnica de movimiento, manejo de la respiración	
CENTRAL	Desarrollar el entrenamiento, donde se realiza el ejercicio con mayor intensidad y duración, trabajando específicamente la resistencia, fuerza, velocidad o flexibilidad según el objetivo propuesto.		30 MINUTOS		1. SE DESARROLLA CLASE DE YOGA 2. SE EJECUTA CLASE DE PILATES 3.SE TRABAJA CLASE DE MOVILIDAD ARTICULAR 4.SE REALIZA CLASE FUNCIONAL 5.SE REALIZA CLASE DE AEROBICO CON BASTON				Equilibrio, flexibilidad, postura, fuerza, coordinación.	
FINAL	Fase de recuperación, donde se disminuye progresivamente la intensidad del ejercicio y se realizan estiramientos de los musculos trabajados, para normalizar la frecuencia cardíaca, relajar los músculos y prevenir lesiones o molestias posteriores.		15 MINUTOS		vuelta a la calma con musica de relajación y estiramiento general final				Retroalimentación de la clase, preguntas sobre como se sintio la clase, reflexion final.	
NOMBRE DEL INSTRUCTOR:			JOHAN ARLEY TRUJILLO BARRIOS				FIRMA:			
NOMBRE DEL APOYO A LA SUPERVISIÓN:			GINA SILVA				FIRMA:			

PLANES DE CLASE 2026

ACTIVIDAD:	CLASES DE LA SEMANA									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	DEL 1 AL 5	MES:	JUNIO	AÑO:	2026	HORA INICIO:	7:30:00 am.y 9:00 am	HORA TERMINACIÓN:	8:30 am y 10:00:00 a. m.
BARRIO:	PARQUE TORREMOLINOS 8:15 AM A 9:15 AM, SALON COMUNAL ALQUERIA 9:00 AM A 10:00 AM						DIRECCION Y TELEFONO		CARRERA 52 BIS # 19 - 53 y CARRERA 52 C # 42B 18 SUR	
OBJETIVO ESPECIFICO: Generar cambios comportamentales en la población del grupo de torremolinos y alqueria, orientados por medio de diferentes actividades enfocadas en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles impartidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la importancia del trabajo de la tecnica física y postural en las sesiones de actividad física.										
	TEMA A TRABAJAR		DURACIÓN POR ACTIVIDAD			DESCRIPCIÓN DEL TEMA			EVALUACIÓN	
INICIAL	Movilidad articular para el ejercicio mediante movimientos suaves y progresivos (calentamiento), aumentando poco a poco la frecuencia cardíaca, la respiración y la temperatura muscular para evitar lesiones y mejorar el rendimiento.		15 MINUTOS			activar el cuerpo de forma progresiva y preparar la coordinación para la sesión por medio de diferentes movimientos Movilidad articular: Hombros, caderas y rodillas con música suave, Pasos básicos laterales y al frente siguiendo el pulso musical. Saludo musical" dando pasos al ritmo mientras saludan a un compañero.			postura, ejecución de la tecnica de movimiento, manejo de la respiración	
CENTRAL	Desarrollar el entrenamiento, donde se realiza el ejercicio con mayor intensidad y duración, trabajando específicamente la resistencia, fuerza, velocidad o flexibilidad según el objetivo propuesto.		30 MINUTOS			1. SE DESARROLLA CLASE DE PILATES 2. SE EJECUTA CLASE DE RUMBA 3. SE TRABAJA CLASE DE FUNCIONAL 4. SE REALIZA CLASE AEROBICO 5. SE REALIZA CLASE DE YOGA			Flexibilidad, ritmo, fuerza, coordinación, equilibrio.	
FINAL	Fase de recuperación, donde se disminuye progresivamente la intensidad del ejercicio y se realizan estiramientos de los musculos trabajados, para normalizar la frecuencia cardíaca, relajar los músculos y prevenir lesiones o molestias posteriores.		15 MINUTOS			vuelta a la calma con musica de relajación y estiramiento general final			Retroalimentación de la clase, preguntas sobre como se sintio la clase, reflexion final.	
NOMBRE DEL INSTRUCTOR:			JOHAN ARLEY TRUJILLO BARRIOS				FIRMA:			
NOMBRE DEL APOYO A LA SUPERVISIÓN:			GINA SILVA				FIRMA:			

PLANES DE CLASE 2026

ACTIVIDAD:	CLASES DE LA SEMANA									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	DEL 9 AL 12	MES:	JUNIO	AÑO:	2026	HORA INICIO:	7:30:00 am.y 9:00 am	HORA TERMINACIÓN:	8:30 am y 10:00 a. m.
BARRIO:	PARQUE TORREMOLINOS 8:15 AM A 9:15 AM, SALON COMUNAL ALQUERIA 9:00 AM A 10:00 AM						DIRECCION Y TELEFONO		CARRERA 52 BIS # 19 - 53	
OBJETIVO ESPECIFICO: Generar cambios comportamentales en la población del grupo de torremolinos y alqueria, orientados por medio de diferentes actividades enfocadas en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles impartidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la importancia del trabajo de la tecnica física y postural en las sesiones de actividad física.										
	TEMA A TRABAJAR		DURACIÓN POR ACTIVIDAD			DESCRIPCIÓN DEL TEMA			EVALUACIÓN	
INICIAL	Movilidad articular para el ejercicio mediante movimientos suaves y progresivos (calentamiento), aumentando poco a poco la frecuencia cardíaca, la respiración y la temperatura muscular para evitar lesiones y mejorar el rendimiento.		15 MINUTOS			activar el cuerpo de forma progresiva y preparar la coordinación para la sesión por medio de diferentes movimientos Movilidad articular: Hombros, caderas y rodillas con música suave, Pasos básicos laterales y al frente siguiendo el pulso musical. Saludo musical" dando pasos al ritmo mientras saludan a un compañero.			postura, ejecución de la tecnica de movimiento, manejo de la respiración	
CENTRAL	Desarrollar el entrenamiento, donde se realiza el ejercicio con mayor intensidad y duración, trabajando específicamente la resistencia, fuerza, velocidad o flexibilidad según el objetivo propuesto.		30 MINUTOS			1. SE DESARROLLA CLASE DE RUMBA 2. SE EJECUTA CLASE DE PILATES 3. SE TRABAJA CLASE DE MOVILIDAD ARTICULAR 4. SE REALIZA CLASE FUNCIONAL			Ritmo, flexibilidad, postura, fuerza, coordinación.	
FINAL	Fase de recuperación, donde se disminuye progresivamente la intensidad del ejercicio y se realizan estiramientos de los musculos trabajados, para normalizar la frecuencia cardíaca, relajar los músculos y prevenir lesiones o molestias posteriores.		15 MINUTOS			vuelta a la calma con musica de relajación y estiramiento general final			Retroalimentación de la clase, preguntas sobre como se sintio la clase, reflexion final.	
NOMBRE DEL INSTRUCTOR:			JOHAN ARLEY TRUJILLO BARRIOS				FIRMA:			
NOMBRE DEL APOYO A LA SUPERVISIÓN:			GINA SILVA				FIRMA:		