

NOMBRE: JONATHAN ALEXANDER CALDERON RODRIGUEZ

CPS No.:	208
----------	-----

De 2026

PROYECTO:	<i>Usaquen camina por el Deporte</i>
-----------	--------------------------------------

FECHA DE REALIZACIÓN: **lunes, abril 20, 2026**

ESCENARIO	
(Dirección):	BUENA VISTA

UPZ/LOCALIDAD:	14 - Usaquén	GESTOR(A) TERRITORIAL	CESAR VALLEJO
----------------	---------------------	--------------------------	----------------------

SESIÓN (día y actividad)		H. I.	H. F.	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	METODOLOGÍA A APLICAR	FASES DE LA SESIÓN			RECURSOS (Música, otros)
							FASE INICIAL Intensidad: <u>10</u> Duración: <u> </u>	FASE CENTRAL Intensidad: <u>40</u> Duración: <u> </u>	FASE FINAL Intensidad: <u>10</u> Duración: <u> </u>	
MARTES	ZUMBA Y ESTIRAMIENTOS	8:00AM	9:30AM	Promover la actividad física, la recreación y el bienestar integral en la población participante, mediante sesiones dirigidas que fortalezcan capacidades físicas, cognitivas y sociales	Fomentar la adherencia a la actividad física. Mejorar la movilidad, coordinación y resistencia. Incentivar la integración social y el disfrute. Desarrollar habilidades motrices básicas y complejas.	Durante esta semana se implementó una metodología orientada a la adaptación física inicial y el reconocimiento de movimientos básicos, permitiendo a los participantes familiarizarse con las dinámicas de trabajo.	Marcha activa Movilidad Paso lateral Rodillas suaves	Bachata básica Salsa lateral Paso V Rodillas arriba Talones atrás Paso cruzado Coreografía final continua	Estiramiento profundo (piernas, brazos, espalda)	Bafile - microfono
MIERCOLES	WORKCOMBAT Y YOGA	8:00AM	9:30AM		Desarrollar habilidades básicas de coordinación y control corporal mediante movimientos guiados de combate, complementados con ejercicios de respiración y relajación.	Se trabajó bajo un enfoque progresivo, iniciando con ejercicios de baja intensidad y aumentando gradualmente la carga, priorizando la correcta ejecución de los movimientos, la seguridad y la participación activa.	Caminata activa Movilidad Golpes suaves Rodillas arriba	Jab – Cross Hook Uppercut Combinación simple Patadas suaves Coordinación derecha-izquierda Secuencia continua	Postura gato-vaca Estiramiento lumbar Postura niño Respiración	Bafile - microfono
VIERNES	CLASE ESPECIAL Y FUNCIONAL	8:00AM	9:30AM		Fomentar la integración grupal y la participación mediante actividades recreativas que promuevan el disfrute y la adherencia al programa.	Las actividades estuvieron dirigidas al fortalecimiento de habilidades como la coordinación, movilidad articular y resistencia básica, incorporando elementos recreativos para facilitar la adherencia al programa.	Activación con música temática Movilidad general	Aeróbicos básicos Pasos de tango adaptados Desarrollos rítmicos Juego recreativo Secuencia grupal	Relajación + estiramientos	Bafile - microfono

RETROALIMENTACIÓN													OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES			
ASPECTOS A REFLEXIONAR	MALA			REGULAR			BUENA			EXCELENTE						
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3				
PLANTEAMIENTO DEL OBJETIVO																
COHERENCIA ENTRE EL OBJETIVO Y LA SESIÓN REALIZADA																
APLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA METODOLOGÍA EN LA SESIÓN																
UTILIZACIÓN DE LOS RECURSOS																
COHERENCIA ENTRE LA MÚSICA Y SESIÓN DESARROLLADA																
MUESTRA AGRADO POR SU LABOR																
ACTITUD FRENTE AL SERVICIO PRESTADO																
FIRMA DOCENTE FIRMA SUPERVISOR																

SECRETARÍA DE GOBIERNO

PLANIFICACIÓN DE LAS SESIONES - USAQUEN

NOMBRE: JONATHAN ALEXANDER CALDERON RODRIGUEZ

CPS No.: 208

De 2026

PROYECTO: Usaquen camina por el Deporte

FECHA DE REALIZACIÓN: dd / mm / aaaa
miércoles, abril 22, 2026

ESCENARIO (Dirección): CENTRO COMERCIAL PÁNUMA

UPZ/LOCALIDAD: 09 - Verbenal

SUPERVISOR: CESAR ALEJANDRO VALLEJO DIAZ

SESIÓN (día y actividad)		H. I.	H. F.	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	METODOLOGÍA A APLICAR	FASES DE LA SESIÓN			RECURSOS (Música, otros)
							FASE INICIAL Intensidad: 10 Duración: ____	FASE CENTRAL Intensidad: 40 Duración: ____	FASE FINAL Intensidad: 10 Duración: ____	
MARTES	ZUMBA Y ESTIRAMIENTOS	8:00AM	9:30AM	Promover la actividad física, la recreación y el bienestar integral en la población participante, mediante sesiones dirigidas que fortalezcan capacidades físicas, cognitivas y sociales	Fomentar la adherencia a la actividad física. Mejorar la movilidad, coordinación y resistencia. Incentivar la integración social y el disfrute. Desarrollar habilidades motrices básicas y complejas.	Durante esta semana se implementó una metodología orientada a la adaptación física inicial y el reconocimiento de movimientos básicos, permitiendo a los participantes familiarizarse con las dinámicas de trabajo.	Marcha en el puesto con movimiento de brazos Movilidad articular (cuello, hombros, cadera, rodillas, tobillos) Paso lateral con palmadas Talones atrás (suave) Elevación de rodillas alternadas Paso toque al frente con brazos arriba	Paso básico de salsa (lado a lado) Merengue marchado con movimiento de brazos Paso V (adelante-atrás) Desplazamientos laterales con giro suave Rodillas arriba con ritmo musical Talones al glúteo + brazos activos Combinación coreográfica (salsa + merengue) Paso cruzado adelante y atrás Movimientos de cadera (círculos y laterales) Secuencia final continua (balle sin pausa)	Respiración guiada Estiramiento de brazos y hombros Estiramiento de cuádriceps Estiramiento de isquiotibiales Estiramiento de pantorrillas Relajación final	Bafle - microfono
MIÉRCOLES	WORKCOMBAT Y YOGA	8:00AM	9:30AM		Desarrollar habilidades básicas de coordinación y control corporal mediante movimientos guiados de combate, complementados con ejercicios de respiración y relajación.	Se trabajó bajo un enfoque progresivo, iniciando con ejercicios de baja intensidad y aumentando gradualmente la carga, priorizando la correcta ejecución de los movimientos, la seguridad y la participación activa.	Marcha con puños al frente Movilidad articular general Golpes suaves al aire (jab) Rodillas arriba suave Desplazamientos cortos	Jab – Cross básico Jab – Cross – Hook Golpes al frente con desplazamiento Patada frontal alterna Combinación (golpes + patadas) Trabajo de coordinación (izq-der) Secuencia continua tipo combate	Postura de montaña Inclinación hacia adelante Postura del gato-vaca Estiramiento de espalda Postura del niño Respiración profunda	Bafle - microfono
VIERNES	CLASE ESPECIAL Y FUNCIONAL	8:00AM	9:30AM		Fomentar la integración grupal y la participación mediante actividades recreativas que promuevan el disfrute y la adherencia al programa.	Las actividades estuvieron dirigidas al fortalecimiento de habilidades como la coordinación, movilidad articular y resistencia básica, incorporando elementos recreativos para facilitar la adherencia al programa.	Caminata activa Movilidad general Jumping jacks suaves Sentadillas básicas	Sentadillas (10 rep) Elevación de rodillas (20 seg) Paso lateral con banda (si hay) o sin banda Flexiones apoyadas en pared Talones al glúteo Plancha modificada (rodillas) Caminata rápida en el puesto (Círculo 2-3 vueltas según grupo)	Estiramientos generales Respiración Dinámica recreativa corta (Concentrese)	Bafle - microfono

RETROALIMENTACIÓN

ASPECTOS A REFLEXIONAR	MALA			REGULAR			BUENA			EXCELENTE		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
PLANTEAMIENTO DEL OBJETIVO												
COHERENCIA ENTRE EL OBJETIVO Y LA SESIÓN REALIZADA												
APLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA METODOLOGÍA EN LA SESIÓN												
UTILIZACIÓN DE LOS RECURSOS												
COHERENCIA ENTRE LA MÚSICA Y SESIÓN DESARROLLADA												
MUESTRA AGRADO POR SU LABOR												
ACTITUD FRENTE AL SERVICIO PRESTADO												

FIRMA DOCENTE

FIRMA SUPERVISOR

USAQUEN CAMINA POR EL DEPORTE – V.1

SECRETARÍA DE GOBIERNO

PLANIFICACIÓN DE LAS SESIONES - USAQUEN

NOMBRE:

JONATHAN ALEXANDER CALDERON RODRIGUEZ

CPS No.:

208

De 2026

PROYECTO:

Usaquen camina por el Deporte

FECHA DE REALIZACIÓN:

dd / mm / aaaa

miércoles, abril 22, 2026

ESCENARIO (Dirección):

BUENA VISTA

UPZ/LOCALIDAD:

14 - Usaquén

GESTOR(A) TERRITORIAL:

CESAR VALLEJO

SESIÓN (día y actividad)		H. I.	H. F.	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	METODOLOGÍA A APLICAR	FASES DE LA SESIÓN			RECURSOS (Música, otros)
							FASE INICIAL Intensidad: <u>10</u> Duración: <u> </u>	FASE CENTRAL Intensidad: <u>40</u> Duración: <u> </u>	FASE FINAL Intensidad: <u>10</u> Duración: <u> </u>	
MARTES	ZUMBA Y ESTIRAMIENTOS	8:00AM	9:30AM	Promover la actividad física, la recreación y el bienestar integral en la población participante, mediante sesiones dirigidas que fortalezcan capacidades físicas, cognitivas y sociales	Fomentar la adherencia a la actividad física. Mejorar la movilidad, coordinación y resistencia. Incentivar la integración social y el disfrute. Desarrollar habilidades motrices básicas y complejas.	Durante esta semana se implementó una metodología orientada a la adaptación física inicial y el reconocimiento de movimientos básicos, permitiendo a los participantes familiarizarse con las dinámicas de trabajo.	Caminata con brazos cruzados y arriba Movilidad articular completa Paso lateral con toque de hombro Rodillas al pecho suaves Talones atrás con brazos abiertos	Paso básico de bachata (lado a lado) Merengue con desplazamiento adelante-atrás Paso V + brazos arriba Giro suave con desplazamiento lateral Rodillas arriba con palmas Talones al glúteo con brazos al frente Paso mambo (adelante-atrás) Paso cruzado lateral Cadera en ocho (movilidad) Secuencia coreográfica continua	Respiración guiada Estiramiento de cuello Estiramiento de brazos Estiramiento de cuádriceps Estiramiento posterior de pierna Pantorrilla Relajación	Baño - microfono
MIERCOLES	WORKCOMBAT Y YOGA	8:00AM	9:30AM		Desarrollar habilidades básicas de coordinación y control corporal mediante movimientos guiados de combate, complementados con ejercicios de respiración y relajación.	Se trabajó bajo un enfoque progresivo, iniciando con ejercicios de baja intensidad y aumentando gradualmente la carga, priorizando la correcta ejecución de los movimientos, la seguridad y la participación activa.	Marcha activa Movilidad general Golpes suaves alternos Desplazamiento lateral Rodillas arriba suaves	Jab - Cross Hook - Hook Uppercut alterno Combinación 1 (Jab-Cross-Hook) Patada lateral Patada frontal Combinación completa (golpes + patadas)	Postura montaña Perro mirando abajo Estiramiento de columna Postura del niño Respiración profunda	Baño - microfono
VIERNES	CLASE ESPECIAL Y FUNCIONAL	8:00AM	9:30AM		Fomentar la integración grupal y la participación mediante actividades recreativas que promuevan el disfrute y la adherencia al programa.	Las actividades estuvieron dirigidas al fortalecimiento de habilidades como la coordinación, movilidad articular y resistencia básica, incorporando elementos recreativos para facilitar la adherencia al programa.	Caminata activa Movilidad Jumping jacks bajos Sentadilla + brazos	Sentadilla + elevación de brazos Rodillas arriba rápidas Paso lateral rápido Flexión en pared Plancha rodillas Talones al glúteo Marcha rápida (3 rondas)	Estiramientos generales + respiración	Baño - microfono

RETROALIMENTACIÓN

ASPECTOS A REFLEXIONAR	MALA			REGULAR			BUENA			EXCELENTE		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
PLANTEAMIENTO DEL OBJETIVO												
COHERENCIA ENTRE EL OBJETIVO Y LA SESIÓN REALIZADA												
APLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA METODOLOGÍA EN LA SESIÓN												
UTILIZACIÓN DE LOS RECURSOS												
COHERENCIA ENTRE LA MÚSICA Y SESIÓN DESARROLLADA												
MUESTRA AGRADO POR SU LABOR												
ACTITUD FRENTE AL SERVICIO PRESTADO												

FIRMA DOCENTE

FIRMA SUPERVISOR

OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES

USAQUEN CAMINA POR EL DEPORTE - V.1

NOMBRE: JONATHAN ALEXANDER CALDERON RODRIGUEZ

CPS No.: 208

De 2026

PROYECTO:	Usaquen camina por el Deporte
-----------	-------------------------------

FECHA DE REALIZACIÓN: dd / mm / aaaa
miércoles, abril 22, 2026

ESCENARIO (Dirección):	BUENA VISTA
---------------------------	-------------

UPZ/LOCALIDAD:	14 - Usaquén	GESTOR(A) TERRITORIAL	CESAR VALLEJO
----------------	---------------------	--------------------------	----------------------

SESIÓN (día y actividad)		H. I.	H. F.	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	METODOLOGÍA A APLICAR	FASES DE LA SESIÓN			RECURSOS (Música, otros)
							FASE INICIAL Intensidad: <u>10</u> Duración: ____	FASE CENTRAL Intensidad: <u>40</u> Duración: ____	FASE FINAL Intensidad: <u>10</u> Duración: ____	
MARTES	ZUMBA Y ESTRAMIENTOS	8:00AM	9:30AM	Promover la actividad física, la recreación y el bienestar integral en la población participante, mediante sesiones dirigidas que fortalezcan capacidades físicas, cognitivas y sociales	Fomentar la adherencia a la actividad física. Mejorar la movilidad, coordinación y resistencia. Incentivar la integración social y el disfrute. Desarrollar habilidades motrices básicas y complejas.	Durante esta semana se implementó una metodología orientada a la adaptación física inicial y el reconocimiento de movimientos básicos, permitiendo a los participantes familiarizarse con las dinámicas de trabajo.	Marcha con aplausos Movilidad articular Paso lateral con giro Rodillas suaves Talones atrás	Salsa básica Merengue con brazos arriba Paso adelante con giro Paso cruzado Cadera lateral Rodillas arriba Coreografía grupal Desplazamiento en círculo Juego rítmico (seguir al líder) Secuencia continua	Estrimamientos + relajación guiada	Bafle - microfonos
MIERCOLES	WORKCOMBAT Y YOGA	8:00AM	9:30AM		Desarrollar habilidades básicas de coordinación y control corporal mediante movimientos guiados de combate, complementados con ejercicios de respiración y relajación.	Se trabajó bajo un enfoque progresivo, iniciando con ejercicios de baja intensidad y aumentando gradualmente la carga, priorizando la correcta ejecución de los movimientos, la seguridad y la participación activa.	Caminata activa Movilidad Golpes suaves Rodillas arriba	Jab – Cross Hook Uppercut Combinación simple Patadas suaves Coordinación derecha-izquierda Secuencia continua	Postura gato-vaca Estrimamiento lumbar Postura niño Respiración	Bafle - microfonos
VIERNES	CLASE ESPECIAL Y FUNCIONAL	8:00AM	9:30AM		Fomentar la integración grupal y la participación mediante actividades recreativas que promuevan el disfrute y la adherencia al programa.	Las actividades estuvieron dirigidas al fortalecimiento de habilidades como la coordinación, movilidad articular y resistencia básica, incorporando elementos recreativos para facilitar la adherencia al programa.	Activación con música temática Movilidad general	Baile libre guiado Coreografía grupal Juego recreativo (coordinación) Desplazamientos con música Actividad de integración	Relajación + estrimamientos	Bafle - microfonos

RETROALIMENTACIÓN												OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES	
ASPECTOS A REFLEXIONAR	MALA			REGULAR			BUENA			EXCELENTE			
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
PLANTEAMIENTO DEL OBJETIVO													
COHERENCIA ENTRE EL OBJETIVO Y LA SESIÓN REALIZADA													
APLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA METODOLOGÍA EN LA SESIÓN													
UTILIZACIÓN DE LOS RECURSOS													
COHERENCIA ENTRE LA MÚSICA Y SESIÓN DESARROLLADA													
MUESTRA AGRADO POR SU LABOR													
ACTITUD FRENTE AL SERVICIO PRESTADO													

LISTA
01 - Paseo de los Libertadores
09 - Verbenal
10 - La Uribe
11 - San Cristóbal Norte
12 - Toberín
13 - Los Cedros
14 - Usaquén
15 - Country Club
16 - Santa Bárbara

PUNTOS
CENTRO COMERCIAL PÁNAMA
BUENA VISTA

DÍAS DE LA SEMANA
LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

DOCENTES
JONATHAN ALEXANDER CALDERON RODRIGUEZ

Objeto
Usaquen camina por el Deporte

ACTIVIDAD
ZUMBA Y ESTIRAMIENTOS
WORKCOMBAT Y YOGA
CLASE ESPECIAL Y FUNCIONAL