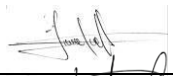
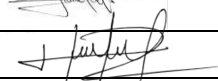


NOMBRE DEL INSTRUCTOR: JEFY ANDERSON ZAMBRANO VARGAS				
LOCALIDAD: TUNJUELITO		DEPORTE		GINNASIOS PUBLICOS
FECHA	ACTIVIDADES/ CONTENIDOS	ASPECTOS INTEGRALES		
		OBJETIVOS MOTRICES	OBJETIVOS SOCIALES	OBJETIVOS COGNITIVOS
SEMANA 1	FUERZA GENERAL, Y MEJORA DE LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR	DESARROLLAR Y FORTALECER LA FUERZA GENERAL DEL CUERPO MEDIANTE EJERCICIOS FÍSICOS ADAPTADOS, MEJORANDO LA RESISTENCIA MUSCULAR, LA COORDINACIÓN MOTORA Y LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR PARA FAVORECER UN MEJOR DESEMPEÑO EN LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA.	PROMOVER LA INTEGRACIÓN, LA PARTICIPACIÓN ACTIVA ATRAVÉS DE ACTIVIDADES FÍSICAS ORIENTADAS AL FORTALECIMIENTO MUSCULAR Y CARDIOVASCULAR,	ESTIMULAR LA ATENCIÓN, LA COMPRENSIÓN Y LA MEMORIA MEDIANTE LA EJECUCIÓN DE EJERCICIOS DE FUERZA Y ACTIVIDADES CARDIOVASCULARES, FAVORECIENDO EL SEGUIMIENTO DE INSTRUCCIONES, LA CONCENTRACIÓN Y EL RECONOCIMIENTO DE LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD.
SEMANA 2	MEJORA DE RESISTENCIA Y CAPACIDAD CARDIO VASCULAR	AUMENTO DE LA CAPACIDAD AEROBICA REALIZANDO EJECICIOS CONUNAINTENSIDADALTAYSIN UNA FATIGA EXCESIVA.	FOMENTAMOS EL TRABAJO EN GRUPO REALIZANDO LA EXPLICACION DE LA CORRECTA EJECUCION DEL EJERCICIO, FOMENTANDO HÁBITOS DE CONVIVENCIA, MOTIVACIÓN Y APOYO ENTRE LOS PARTICIPANTES.	FOMENTAR LA INDEPENDIPENDENCIA DE LA EJECUCION DE LOS EJERCICIOS EN CUANTO LA CONCENTRACION DE LOS TIMEPOS DE TRABAJO O REPETICIONES
SEMANA 3	PROGRESION DE LA EJECUCION DEL EJERCICIO	IDENTIFICAR LA EJECUCCION TECNICA DE LOS EJERCICIOS MEJORANDO ASI LA FELXIBILIDAD, LA ESTABILIDAD POSTURALY ESTABLECIENDO EJERCICIOS DE FUERZA INICIALES	FOMENTAR LA COLABORACION EN EJERCICIOS POR PAREJAS O GRUPOS PARA PERMITIR UNA PRACTICA SEGURA EN NUESTRAA ACTIVIDAD FISICA	FORTALECER LA CAPACIDAD DE EJECUTAR LOS MOVIMIENTOS AL REALIZAR POR MEDIO DEL CONTEO DE REPETICIONES O RESPUESTAS SIMPLES MSIN PERDER LA EJECUCION DE ALGUN MOVIMIENTO.
SEMANA 4	AUMENTO DE FUERZA PARA LAS ACTIVIDADES DIARIAS	FORTALECER LA FUERZA MUSCULAR GENERAL MEDIANTE EJERCICIOS FUNCIONALES QUE PERMITAN MEJORAR EL DESEMPEÑO EN LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA, FAVORECIENDO LA MOVILIDAD, EL EQUILIBRIO Y LA COORDINACIÓN CORPORAL.	FOMENTAR LA PARTICIPACIÓN E INTEGRACIÓN GRUPAL DURANTE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS, PROMOVRIENDO LA COOPERACIÓN, LA MOTIVACIÓN Y EL APOYO ENTRE LOS PARTICIPANTES PARA FORTALECER LAS RELACIONES SOCIALES Y EL BIENESTAR COLECTIVO.	ESTIMULAR LA ATENCIÓN, LA COMPRENSIÓN Y LA EJECUCIÓN DE MOVIMIENTOS ORIENTADOS AL FORTALECIMIENTO FÍSICO, RECONOCIENDO LA IMPORTANCIA DE MANTENER UNA ADECUADA CONDICIÓN MUSCULAR PARA REALIZAR DE MANERA INDEPENDIENTE LAS ACTIVIDADES COTIDIANAS.

FIRMA DEL PROFESOR:  **MES: MAYO**
Vº DEL COORDINADOR:  **PERIODO: 2026**