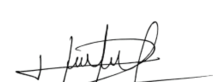


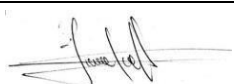
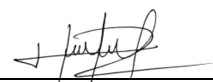


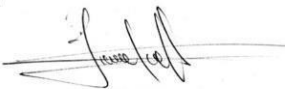
GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	ONTARIO- SAN VICENTE- TUNAL ANTIGUO- VENECIA- SANTA LUCIA	FORMADOR:	JEFRY ZAMBRANO	FECHA	04/05/2026	
		ESCENARIO:	REDENTOR, SAN VICENTE, TUNAL ANTIGUO, EL PLANCHON	HORA:	INICIO	FINAL
					07-00AM 08:10AM 9:30 AM	8:00 AM 9:10AM 10:30AM
OBJETIVO:	MEJORAR LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR Y RESISTENCIA MUSCULAR		MES: MAYO	N° SESION: 01		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Movilidad y activacion muscular	Movilidad dirigida y activacion con ejercicios especificos	MOVILIDAD Y ACTIVACION CON DESPLAZAMIENTOS Y ROTACION DE BRAZOS. ELEVACION DE PIERNAS- DESPLZAMIENTOS LATERALES Y CAMBIOS DE SENTIDO DE ORIENTACION	15 min	N/A	
CENTRAL	TRABAJO DE RESISTENCIA Y FUERZA INICIAL	Resistencia Y Fuerza central	HALON BANDAS PARA ESPALDA X 12 A 15 REP SENTADILLA Y ELEVEACION DE MANCUERNAS X 8 REP Y CARRERA HASTA EL OTRO LADO DE LA CANCHA. HALON PARA TRICEP X 10 REP + SENTADILLA Y ELVACION HASTA LOS HOMBROS MANCUERNA AL CAMBIO 10 JUMPING JACKS	35 min	BANDAS- MANCUERNAS	
FINAL	RECUPERACION Y ESTIRAMIENTO	Vuelta a la calma y estiramiento	MOVILIDAD Y ESTRIMAIENTO DIRIGIDO DINAMICOS Y MANEJO DE LA RESPIRACION	5 min	N/A	
RETROALIMENTACION	IDENTIFICACAION DEL ENTRENAMIENTO	Agrupacion en circulo	SE SOCIALIZA EL ENTRENAMIENTO CON LAS RESPECTIVA IMPORTANCIA DE LA EJECUCION Y BENEFICIOS DEL TRABAJO HACIA NUESTRA MOVILIDAD SEGURA	5 min	N/A	
OBSERVACIONES:		SE REALIZA LAS DIFERENTES ADAPTACIONES PARA LOS EJERCICIOS PERMITIENDO QUE CADA INTEGRANTE PUEDA REALIZAR O EJECUTRA LA ACTIVIDAD SIN MAYOR PROBLEMA.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
						



GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	ONTARIO- SAN VICENTE- TUNAL ANTOGUO- VENECIA	FORMADOR:	JEFRY ZAMBRANO	FECHA	04/05/2026	
		ESCENARIO:	REDENTOR, SAN VICENTE, TUNAL ANTIGUO, EL PLANCHON	HORA:	INICIO	FINAL
					07-00AM 08:10AM 9:30 AM	8:00 AM 9:10AM 10:30AM
OBJETIVO:	MEJORAR LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR Y RESISTENCIA MUSCULAR		MES: MAYO	N° SESION: 02		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Movilidad y activacion muscular	Movilidad dirigida y activacion con ejercicios especificos	MOVILIDAD Y ACTIVACION CON DESPLAZAMIENTOS Y ROTACION DE BRAZOS.SENTILLAS X10- 1 VUELTA A LA CNACHA-10 JUMPING JACKS- 1 VUELTA A LA CANCHA.	15 min	N/A	
CENTRAL	TRABAJO DE RESISTENCIA Y FUERZA INICIAL	CARDIO HIT	SENTADILLA+ ZANCADA + PRESS MILITAR+ JUMPING JACK X10 REP - 5 SERIES CLASE RITMICA - PASOS EN V+ ZANCADASA LATERALES+ ELEVACION UNA SOLA PIERNAX 2 - SENTADILLA ELVACION DE BRAZOS. DESPLAZAMIENTOS LATERALES	35 min	BANDAS- MANCUERNAS	
FINAL	RECUPERACION Y ESTIRAMIENTO	Vuelta a la calma y estiramiento	MOVILIDAD Y ESTRIMAIENTO DIRIGIDO DINAMICOS Y MANEJO DE LA RESPIRACION	5 min	N/A	
RETROALIMENTACION	IDENTIFICACAION DEL ENTRENAMIENTO	Agrupacion en circulo	SE SOCIALIZA EL ENTRENAMIENTO CON LAS RESPECTIVA IMPORTANCIA DE LA EJECUCION Y BENEFICIOS DEL TRABAJO HACIA NUESTRA MOVILIDAD SEGURA	5 min	N/A	
OBSERVACIONES:		SE REALIZA LAS DIFERENTES ADAPTACIONES PARA LOS EJERCICIOS PERMITIENDO QUE CADA INTEGRANTE PUEDA REALIZAR O EJECUTRA LA ACTIVIDAD SIN MAYOR PROBLEMA.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
						

						
GIMNASIOS PUBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO						
Grupo	ONTARIO- SAN VICENTE- TUNAL ANTOGUO- VENECIA	FORMADOR:	JEFRY ZAMBRANO	FECHA	05/05/2026	
		ESCENARIO:	REDENTOR, SAN VICENTE, TUNAL ANTIGUO, EL PLANCHON	HORA:	INICIO	FINAL
					07-00AM 08:10AM 9:30 AM	8:00 AM 9:10AM 10:30AM
OBJETIVO:	MEJORAR LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR Y RESISTENCIA MUSCULAR		MES: MAYO	N° SESION: 03		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Movilidad y activacion muscular	Movilidad dirigida y activacion con ejercicios especificos	MOVILIDAD DIRIGIDO CON EL PALO, SERIE DE 10 REP - RODILLAS ARRIBA ALTERNO CON ELEVACION DE BRAZOS- PESO MUERTO CON EL PALO - ZANCADA Y ELEVACION DE DEL PALO	15 min	PALO DE ESCOBA	
CENTRAL	TRABAJO DE RESISTENCIA Y FUERZA INICIAL	ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA	POR TIEMO DE TRABAJO (25 SEG) UNO REALIZA HALON EN BANDAS PARA PECHO Y EL OTRO REALZIA ZANCADA CON ELEVACION DE PALO AL CAMBIO LAS DOS TIENE QUE TROTAR O CAMINAR HASTA EL CENTRO DE LA CANCHA- HALON Y SENTADILLA CON BANDA LOS DOS ALTERNOS	35 min	BANDAS- PALO DE ESCOBA	
FINAL	RECUPERACION Y ESTIRAMIENTO	Vuelta a la calma y estiramiento	MOVILIDAD Y ESTRIMAIENTO DIRIGIDO DINAMICOS Y MANEJO DE LA RESPIRACION	5 min	N/A	
RETROALIMENTACION	IDENTIFICACAION DEL ENTRENAMIENTO	Agrupacion en circulo	SE SOCIALIZA EL ENTRENAMIENTO CON LAS RESPECTIVA IMPORTANCIA DE LA EJECUCION Y BENEFICIOS DEL TRABAJO HACIA NUESTRA MOVILIDAD SEGURA	5 min	N/A	
OBSERVACIONES:		SE REALIZA LAS DIFERENTES ADAPTACIONES PARA LOS EJERCICIOS PERMITIENDO QUE CADA INTEGRANTE PUEDA REALIZAR O EJECUTRA LA ACTIVIDAD SIN MAYOR PROBLEMA.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
						



GIMNASIOS PUBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	ONTARIO- SAN VICENTE- TUNAL ANTOGUO- VENECIA	FORMADOR:	JEFRY ZAMBRANO	FECHA	06/05/2026	
		ESCENARIO:	REDENTOR, SAN VICENTE, TUNAL ANTIGUO, EL PLANCHON	HORA:	INICIO	FINAL
					07-00AM 08:10AM 9:30 AM	8:00 AM 9:10AM 10:30AM
OBJETIVO:	MEJORAR LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR Y RESISTENCIA MUSCULAR		MES: MAYOS	N° SESION: 05		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Movilidad y activacion muscular	Movilidad dirigida y activacion con ejercicios específicos	DORSIFLEXIÓN Y PLANTIFLEXION, ELEVACION TALON PUNTAS, TALON AL GLÚTEO Y ROTACION DE MUÑECAS, ROTACION DE CINTURA, ROTACION DE HOMBROS, FLEXIÓN EXTENSIÓN DE BRAZOS, DESPLAZAMIENTOS LATERALES, EN V, JUMPING JACKS, SENTADILLAS Y ELEVACION DE BRAZOS	15 min	N/A	
CENTRAL	TRABAJO DE COORDINACION	Funcional - cardio	DESPLAZAMIENTOS LATERALES Y FRONTAKES POR PAREJAS LANZANDO PELOTA DE TENIS- TRABAJOS DE VELOCIDAD DE REACCION Y COORDINACIÓN COMO ELVANCION DE RODILLAS Y PASO DE PELOTA Y EL COMPAÑERO REALIA JUMPIMG JACKS Y A LE SEÑAL LANZA PELOTA , CON RESPECTIVAS VARIANTES	35 min	PELOTA DE TENIS	
FINAL	RECUPERACION Y ESTIRAMIENTO	Vuelta a la calma y estiramiento	MOVILIDAD Y ESTRIMAIENTO DIRIGIDO DINAMICOS Y MANEJO DE LA RESPIRACION	5 min	N/A	
RETROALIMENTACION	IDENTIFICACAION DEL ENTRENAMIENTO	Agrupacion en circulo	SE SOCIALIZA EL ENTRENAMIENTO CON LAS RESPECTIVA IMPORTANCIA DE LA EJECUCION Y BENEFICIOS DEL TRABAJO HACIA NUESTRA MOVILIDAD SEGURA	5 min	N/A	
OBSERVACIONES:		SE REALIZA LAS DIFERENTES ADAPTACIONES PARA LOS EJERCICIOS PERMITIENDO QUE CADA INTEGRANTE PUEDA REALIZAR O EJECUTRA LA ACTIVIDAD SIN MAYOR PROBLEMA.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			



GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

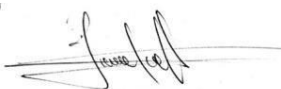
Grupo	ONTARIO- SAN VICENTE- TUNAL ANTOQUO- VENECIA	FORMADOR:	JEFRY ZAMBRANO	FECHA	07/06/2026	
		ESCENARIO:	REDENTOR, SAN VICENTE, TUNAL ANTIGUO, EL PLANCHON	HORA:	INICIO	FINAL
					07-00AM 08:10AM 9:30 AM	8:00 AM 9:10AM 10:30AM
OBJETIVO:	MEJORAR LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR Y RESISTENCIA MUSCULAR		MES: MAYO	N° SESION: 05		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Movilidad y activacion muscular	Movilidad dirigida y activacion con ejercicios especificos	tacion de brazos astraS y adelante- ,marcha y elevacion brazos- zancada alternando brazos x12- pasos en V y sentadilla elevacion de platillos x 8- 4 apoyos y patada de gluteo- plancha pasos laterales x 12 en el matt-	15 min	MATT O COLCHONETA	
CENTRAL	TRABAJO DE RESISTENCIA Y FUERZA INICIAL	FUNCIONAL	INICIAL- MARCHA-DESPLAZAMIENTO LATERAL- DES LATERLA TALON AL GLUTEO-DESP ADELANTE V - OBER LATERAL CURZADO- ELEVACION RODILLA ARRIBA ALTERNADO BRAZOS. -- FASE CENTRAL- -SENTADILLA- JUMPING JACKS X 10 - FLEXION O DESCARGA- TOQUE AL PISO -PLANCHA TOQUE DE HOMBRO - CAMINATA DE OSO	35 min	MATT PLAILLOS - AROS	
FINAL	RECUPERACION Y ESTIRAMIENTO	Vuelta a la calma y estiramiento	ESTIRAMIENTO DIRIGIDO EN LA COLCHONETA O MATT	5 min	N/A	
RETROALIMENTACION	IDENTIFICACAION DEL ENTRENAMIENTO	Agrupacion en circulo	SE SOCIALIZA EL ENTRENAMIENTO CON LAS RESPECTIVA IMPORTANCIA DE LA EJECUCION Y BENEFICIOS DEL TRABAJO HACIA NUESTRA MOVILIDAD SEGURA	5 min	N/A	
OBSERVACIONES:		SE REALIZA LAS DIFERENTES ADAPTACIONES PARA LOS EJERCICIOS PERMITIENDO QUE CADA INTEGRANTE PUEDA REALIZAR O EJECUTRA LA ACTIVIDAD SIN MAYOR PROBLEMA.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			



GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO						
Grupo	ONTARIO- SAN VICENTE- TUNAL ANTOGUO- VENECIA	FORMADOR:	JEFFRY ZAMBRANO	FECHA	08/05/2026	
		ESCENARIO:	REDENTOR, SAN VICENTE, TUNAL ANTIGUO, EL PLANCHON	HORA:	INICIO	FINAL
					07-00AM 08:10AM 9:30 AM	8:00 AM 9:10AM 10:30AM
OBJETIVO:	MEJORAR LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR Y RESISTENCIA MUSCULAR		MES: MAYO	N° SESION: 06		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Movilidad y activacion muscular	Movilidad dirigida y activacion con ejercicios especificos	MOVILIDAD Y 3 RONDAS DE 10 JUMPING JACKS+ 10 ZANCADA + Y UNA VUELTA A LA CANCHA	15 min	N/A	
CENTRAL	TRABAJO DE RESISTENCIA Y FUERZA INICIAL	30-30 SEGUNDOS DE TRABAJO POR 10 DE DESCANSO	RUSTER + SENTADILLA X30SEG - SHOULDER PRESS + SENTADILLA X 30SEG+ CLEAN AND PRESS + SENTADILA 30 SEG -- X 8 RONDAS --- JALON CON BANDA PARA ESPALDA X 30 SEG + JUMPING JACKS - JALON PARA TRICEPS CON BANDA + JUMPING JACKS X 30 SEG - JALON PARA TRICEPS CON BANDA + JUMPING JACKS X 30N SEG	35 min	PALO O BASTON - BANDAS TUBULARES	
FINAL	RECUPERACION Y ESTIRAMIENTO	Vuelta a la calma y estiramiento	ESTIRAMIENTO DIRIGIDO EN LA COLCHONETA O MATT	5 min	N/A	
RETROALIMENTACION	IDENTIFICACAION DEL ENTRENAMIENTO	Agrupacion en circulo	SE SOCIALIZA EL ENTRENAMIENTO CON LAS RESPECTIVA IMPORTANCIA DE LA EJECUCION Y BENEFICIOS DEL TRABAJO HACIA NUESTRA MOVILIDAD SEGURA	5 min	N/A	
OBSERVACIONES:		SE REALIZA LAS DIFERENTES ADAPTACIONES PARA LOS EJERCICIOS PERMITIENDO QUE CADA INTEGRANTE PUEDA REALIZAR O EJECUTRA LA ACTIVIDAD SIN MAYOR PROBLEMA.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			

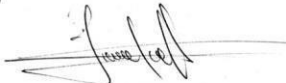


GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	ONTARIO- SAN VICENTE- TUNAL ANTOQUO- VENECIA	FORMADOR:	JEFRY ZAMBRANO	FECHA	11/05/2026	
		ESCENARIO:	REDENTOR, SAN VICENTE, TUNAL ANTIGUO, EL PLANCHON	HORA:	INICIO 07-00AM 08:10AM 9:30 AM	FINAL 8:00 AM 9:10AM 10:30AM
OBJETIVO:	MEJORAR LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR Y RESISTENCIA MUSCULAR		MES: MAYO	N° SESION: 07		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Movilidad y activacion muscular	Movilidad dirigida y activacion con ejercicios especificos	MOVILIDAD Y MOVIMIENTOS DIRIGIDOS- TOQUE DE TOBILLOS- ZANCADAS- DESPLAZAMIENTOS	15 min	N/A	
CENTRAL	TRABAJO DE RESISTENCIA Y FUERZA INICIAL	CARDIO HIT CON RUMBA	CLASE DIRIGIDA CON RUMBA+ CARDIO HIT+ BOXEO DIRIGIDO	35 min	N/A	
FINAL	RECUPERACION Y ESTIRAMIENTO	Vuelta a la calma y estiramiento	MOVILIDAD Y ESTRIMAIENTO DIRIGIDO DINAMICOS Y MANEJO DE LA RESPIRACION	5 min	N/A	
RETROALIMENTACION	IDENTIFICACAION DEL ENTRENAMIENTO	Agrupacion en circulo	SE SOCIALIZA EL ENTRENAMIENTO CON LAS RESPECTIVA IMPORTANCIA DE LA EJECUCION Y BENEFICIOS DEL TRABAJO HACIA NUESTRA MOVILIDAD SEGURA	5 min	N/A	
OBSERVACIONES:		SE REALIZA LAS DIFERENTES ADAPTACIONES PARA LOS EJERCICIOS PERMITIENDO QUE CADA INTEGRANTE PUEDA REALIZAR O EJECUTRA LA ACTIVIDAD SIN MAYOR PROBLEMA.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
						



GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	ONTARIO- SAN VICENTE- TUNAL ANTOGUO- VENECIA	FORMADOR:	JEFRY ZAMBRANO	FECHA	12/05/2026	
		ESCENARIO:	REDENTOR, SAN VICENTE, TUNAL ANTIGUO, EL PLANCHON	HORA:	INICIO	FINAL
					07-00AM 08:10AM 9:30 AM	8:00 AM 9:10AM 10:30AM
OBJETIVO:	MEJORAR LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR Y RESISTENCIA MUSCULAR		MES: MAYO	N° SESION: 08		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Movilidad y activacion muscular	Movilidad dirigida y activacion con ejercicios especificos	5 VUELTAS A LA CANCHA- 20 JUMPING JACKS- 10 SENTADILLAS- 15 ZANCADAS - 10 FLEXIONES 3 RONDAS	15 min	N/A	
CENTRAL	TRABAJO DE RESISTENCIA Y FUERZA INICIAL	COMPLEX X 20 RONDAS	ESCALADORAS EN COLCHONETA O EN LAS REJAS X 4 - SENTADILLA X4- FLEXIONES X4- ZANCADAS X 2 -- 10 SALTOS DE LAZO- TOQUE TOBILLOS X 10 - ZANCADA ATRÁS BRAZOS ADELNTE X 10 1 VUELTA A LA CANCHA	35 min	COLCJONETA- LAZO	
FINAL	RECUPERACION Y ESTIRAMIENTO	Vuelta a la calma y estiramiento	MOVILIDAD Y ESTRIMAIENTO DIRIGIDO DINAMICOS Y MANEJO DE LA RESPIRACION	5 min	N/A	
RETROALIMENTACION	IDENTIFICACAION DEL ENTRENAMIENTO	Agrupacion en circulo	SE SOCIALIZA EL ENTRENAMIENTO CON LAS RESPECTIVA IMPORTANCIA DE LA EJECUCION Y BENEFICIOS DEL TRABAJO HACIA NUESTRA MOVILIDAD SEGURA	5 min	N/A	
OBSERVACIONES:		SE REALIZA LAS DIFERENTES ADAPTACIONES PARA LOS EJERCICIOS PERMITIENDO QUE CADA INTEGRANTE PUEDA REALIZAR O EJECUTRA LA ACTIVIDAD SIN MAYOR PROBLEMA.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
						



GINNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	ONTARIO- SAN VICENTE- TUNAL ANTIGUO- VENECIA	FORMADOR:	JEFRY ZAMBRANO	FECHA	13/05/2026	
		ESCENARIO:	REDENTOR, SAN VICENTE, TUNAL ANTIGUO, EL PLANCHON	HORA:	INICIO	FINAL
					07:00AM 08:10AM 9:30 AM	8:00 AM 9:10AM 10:30AM
OBJETIVO:	MEJORAR LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR Y RESISTENCIA MUSCULAR		MES: MAYO	N° SESION: 09		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Movilidad y activacion muscular	Movilidad dirigida y activacion con ejercicios especificos	MOVILIDAD Y ACTIVACION CON DESPLAZAMIENTOS Y ROTACION DE BRAZOS.SENTILLAS X10- 1 VUELTA A LA CNACHA-10 JUMPING JACKS- 1 VUELTA A LA CANCHA.	15 min	N/A	
CENTRAL	TRABAJO DE RESISTENCIA Y FUERZA INICIAL	Cardio Hit	SENTADILLA+ ZANCADA + PRESS MILITAR+ JUMPING JACK X10 REP - 5 SERIES CLASE RITMICA - PASOS EN V+ ZANCADASA LATERALES+ ELEVACION UNA SOLA PIERNAX 2 - SENTADILLA ELEVACION DE BRAZOS. DESPLAZAMIENTOS LATERALES	35 min	NA	
FINAL	RECUPERACION Y ESTIRAMIENTO	Vuelta a la calma y estiramiento	ESTIRAMIENTO DIRIGIDO EN LA COLCHONETA O MATT	5 min	N/A	
RETROALIMENTACION	IDENTIFICACAION DEL ENTRENAMIENTO	Agrupacion en circulo	SE SOCIALIZA EL ENTRENAMIENTO CON LAS RESPECTIVA IMPORTANCIA DE LA EJECUCION Y BENEFICIOS DEL TRABAJO HACIA NUESTRA MOVILIDAD SEGURA	5 min	N/A	

OBSERVACIONES:

SE REALIZA LAS DIFERENTES ADAPTACIONES PARA LOS EJERCICIOS PERMITIENDO QUE CADA INTEGRANTE PUEDA REALIZAR O EJECUTRA LA ACTIVIDAD SIN MAYOR PROBLEMA.

FIRMA PROFESOR

FIRMA SUPERVISOR



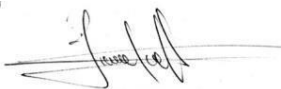
GIMNASIOS PUBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO						
Grupo	ONTARIO- SAN VICENTE- TUNAL ANTOGUO- VENECIA	FORMADOR:	JEFRY ZAMBRANO	FECHA	14/05/2026	
		ESCENARIO:	REDENTOR, SAN VICENTE, TUNAL ANTIGUO, EL PLANCHON	HORA:	INICIO	FINAL
					07-00AM 08:10AM 9:30 AM	8:00 AM 9:10AM 10:30AM
OBJETIVO:	MEJORAR LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR Y RESISTENCIA MUSCULAR		MES: MAYO	N° SESION: 10		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Movilidad y activacion muscular	Movilidad dirigida y activacion con ejercicios especificos	MOVILIDAD, 5 CANCHAS TROTANDO	15 min	N/A	
CENTRAL	TRABAJO DE RESISTENCIA Y FUERZA INICIAL	COMPLEX - CORE	5 SENTADILLAS - 5 ELEVACION DE TOBILLOS- 5 ZANCADAS- 5 JUMING JACKS X 10 SERIES --- 35 SEG ABS LATERALES - 35 SEG BAS PLANCHA- 35 SEG PATADA NADADOR - 1 CARRERA X 4	35 min	NA	
FINAL	RECUPERACION Y ESTIRAMIENTO	Vuelta a la calma y estiramiento	ESTIRAMIENTO DIRIGIDO EN LA COLCHONETA O MATT	5 min	N/A	
RETROALIMENTACION	IDENTIFICACAION DEL ENTRENAMIENTO	Agrupacion en circulo	SE SOCIALIZA EL ENTRENAMIENTO CON LAS RESPECTIVA IMPORTANCIA DE LA EJECUCION Y BENEFICIOS DEL TRABAJO HACIA NUESTRA MOVILIDAD SEGURA	5 min	N/A	
OBSERVACIONES:		SE REALIZA LAS DIFERENTES ADAPTACIONES PARA LOS EJERCICIOS PERMITIENDO QUE CADA INTEGRANTE PUEDA REALIZAR O EJECUTRA LA ACTIVIDAD SIN MAYOR PROBLEMA.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			



GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO						
Grupo	ONTARIO- SAN VICENTE- TUNAL ANTOGUO- VENECIA	FORMADOR:	JEFRY ZAMBRANO	FECHA	15/05/2026	
		ESCENARIO:	REDENTOR, SAN VICENTE, TUNAL ANTIGUO, EL PLANCHON	HORA:	INICIO	FINAL
					07-00AM 08:10AM 9:30 AM	8:00 AM 9:10AM 10:30AM
OBJETIVO:	MEJORAR LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR Y RESISTENCIA MUSCULAR		MES: MAYO	N° SESION: 11		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Movilidad y activacion muscular	Movilidad dirigida y activacion con ejercicios especificos	MOVILIDAD CON EL BASTON EN RANGO DE MOVIMIENTO MAYORES, ROTACIONES DE HOMBRO, X10, ELEVACIONES Y SENTADILLAS CON EL BASTON X10- MARCHA Y ROTACION DE CADERA X10	15 min	BASTON A PLITO DE ESCOBA	
CENTRAL	TRABAJO DE RESISTENCIA Y FUERZA INICIAL	Parte central trabajo por 4 series	ELVACION PALITO DESDE LA CINTURA X 8 - PRESS MILITAR Y ALFRENTTE EN PUSH X 12- SENTADILLA Y PRESS MILITAR X10- SENTADILLA ISOMETRICA Y ROTACION PALO ARRIBA- 2DO TRABAJO-- SENTADILLA EN V Y PRES MANCUERNA-X8- SENTADILLA Y ELEVACION MANCUERNA X8- SENTADILLA SUMO Y APOYO CON EL BASTON X8- ELEVACION RODILLAS SINCRONIZADO CON EL BASTON A LA RODILLA	35 min	PLATILLOS, PALO DE ESCOBA Y MANCUERNAS	
FINAL	RECUPERACION Y ESTIRAMIENTO	Vuelta a la calma y estiramiento	ESTIRAMIENTO DIRIGIDO EN LA COLCHONETA O MATT	5 min	N/A	
RETROALIMENTACION	IDENTIFICACAION DEL ENTRENAMIENTO	Agrupacion en circulo	SE SOCIALIZA EL ENTRENAMIENTO CON LAS RESPECTIVA IMPORTANCIA DE LA EJECUCION Y BENEFICIOS DEL TRABAJO HACIA NUESTRA MOVILIDAD SEGURA	5 min	N/A	
OBSERVACIONES:		SE REALIZA LAS DIFERENTES ADAPTACIONES PARA LOS EJERCICIOS PERMITIENDO QUE CADA INTEGRANTE PUEDA REALIZAR O EJECUTRA LA ACTIVIDAD SIN MAYOR PROBLEMA.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			



GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO						
Grupo	ONTARIO- SAN VICENTE- TUNAL ANTOQUO- VENECIA	FORMADOR:	JEFRY ZAMBRANO	FECHA	18/05/2026	
		ESCENARIO:	REDENTOR, SAN VICENTE, TUNAL ANTIGUO, EL PLANCHON	HORA:	INICIO	FINAL
					07-00AM 08:10AM 9:30 AM	8:00 AM 9:10AM 10:30AM
OBJETIVO:	MEJORAR LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR Y RESISTENCIA MUSCULAR		MES: MAYO	N° SESION: 12		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Movilidad y activacion muscular	Movilidad dirigida y activacion con ejercicios especificos	5 VUELTAS A LA CANCHA - 20 JUMPING JACKS - 10 SENTADILLAS SUMO- 15 ZANCADAS ATRÁS- 10 FLEXIONES	15 min	N/A	
CENTRAL	TRABAJO DE RESISTENCIA Y FUERZA INICIAL	Ejecicios por tiempo de 30 seg de trabajo por 10 de descanso 6 rondas	PESO MUERTO X 10 CON MANCUERNA O 20 SIN PESO- PRESS HOMBRO X 10 O 18 SENTADILLAS BRAZOS ARRIBA- SNATCH UNILATERAL X 10- RODILLAS ARRIBA X10 REP.	35 min	MANCUERNAS O PALO	
FINAL	RECUPERACION Y ESTIRAMIENTO	Vuelta a la calma y estiramiento	Una vuelta caminando y recuperacion aciva manejo de respiracion dirigida- estiramiento dirigido por tiempo	5 min	N/A	
RETROALIMENTACION	IDENTIFICACAION DEL ENTRENAMIENTO	Agrupacion en circulo	SE SOCIALIZA EL ENTRENAMIENTO CON LAS RESPECTIVA IMPORTANCIA DE LA EJECUCION Y BENEFICIOS DEL TRABAJO HACIA NUESTRA MOVILIDAD SEGURA	5 min	N/A	
OBSERVACIONES:		SE REALIZA LAS DIFERENTES ADAPTACIONES PARA LOS EJERCICIOS PERMITIENDO QUE CADA INTEGRANTE PUEDA REALIZAR O EJECUTRA LA ACTIVIDAD SIN MAYOR PROBLEMA.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			

						
GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO						
Grupo	ONTARIO- SAN VICENTE- TUNAL ANTOGUO- VENECIA	FORMADOR:	JEFRY ZAMBRANO	FECHA	19/05/2026	
		ESCENARIO:	REDENTOR, SAN VICENTE, TUNAL ANTIGUO, EL PLANCHON	HORA:	INICIO	FINAL
					07-00AM 08:10AM 9:30 AM	8:00 AM 9:10AM 10:30AM
OBJETIVO:	MEJORAR LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR Y RESISTENCIA MUSCULAR		MES:MAYO	N° SESION: 13		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Movilidad y activacion muscular	Movilidad dirigida y activacion con ejercicios especificos	MOVILIDAD Y MOVIMIENTOS DIRIGIDOS- TOQUE DE TOBILLOS- ZANCADAS- DESPLAZAMIENT OS-	15 min	N/A	
CENTRAL	TRABAJO DE RESISTENCIA Y FUERZA INICIAL	10 RONDAS X 12 REP	PRESS MILITAR+ JUMPINMG JACKS 15 SEG SENTADILLA Y PRESS CON BASTON + JUMPING JACK 15 SEG - ZANCADA + JUMPIMNG JACKS 15 SEG	35 min	BASTON O LAZO	
FINAL	RECUPERACION Y ESTIRAMIENTO	Vuelta a la calma y estiramiento	MOVILIDAD Y ESTRIMAIENTO DIRIGIDO DINAMICOS Y MANEJO DE LA RESPIRACION	5 min	N/A	
RETROALIMENTACION	IDENTIFICACAION DEL ENTRENAMIENTO	Agrupacion en circulo	SE SOCIALIZA EL ENTRENAMIENTO CON LAS RESPECTIVA IMPORTANCIA DE LA EJECUCION Y BENEFICIOS DEL TRABAJO HACIA NUESTRA MOVILIDAD SEGURA	5 min	N/A	
OBSERVACIONES:		SE REALIZA LAS DIFERENTES ADAPTACIONES PARA LOS EJERCICIOS PERMITIENDO QUE CADA INTEGRANTE PUEDA REALIZAR O EJECUTRA LA ACTIVIDAD SIN MAYOR PROBLEMA.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
						



GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	ONTARIO- SAN VICENTE- TUNAL ANTOGUO- VENECIA	FORMADOR:	JEFRY ZAMBRANO	FECHA	20/05/2026	
		ESCENARIO:	REDENTOR, SAN VICENTE, TUNAL ANTIGUO, EL PLANCHON	HORA:	INICIO	FINAL
					07-00AM 08:10AM 9:30 AM	8:00 AM 9:10AM 10:30AM
OBJETIVO:	Test de Marcha Estacionaria de 2 minutos		MES: MAYO	N° SESION: 14		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Movilidad y activacion muscular	Movilidad dirigida y activacion con ejercicios especificos	MOVILIDAD Y 2 VUELTAS A LA CANCHA-	15 min	N/A	
CENTRAL	Realizacion de test de marcha estacionaria de 2 min		EL PARTICIPANTE SE UBICA DE PIE FRENTE A UNA PARED. 2. SE MARCA UN PUNTO QUE CORRESPONDE A LA ALTURA MEDIA ENTRE LA CADERA Y LA RODILLA. 3. A LA SEÑAL DE INICIO, EL PARTICIPANTE COMIENZA A MARCHAR EN EL LUGAR, ELEVANDO ALTERNADAMENTE LAS RODILLAS HASTA ALCANZAR LA ALTURA MARCADA. 4. LA ACTIVIDAD SE REALIZA DURANTE 2 MINUTOS CONTINUOS, MANTENIENDO UN RITMO CÓMODO Y SEGURO. 5. SE CONTABILIZA EL NÚMERO DE VECES QUE UNA RODILLA (PREFERIBLEMENTE LA DERECHA) ALCANZA LA ALTURA ESTABLECIDA.	35 min	N/A	
FINAL	RECUPERACION Y ESTIRAMIENTO	Vuelta a la calma y estiramiento	MOVILIDAD Y ESTRIMAIENTO DIRIGIDO DINAMICOS Y MANEJO DE LA RESPIRACION	5 min	N/A	
RETROALIMENTACION	IDENTIFICACAION DEL ENTRENAMIENTO	Agrupacion en circulo	SE SOCIALIZA EL ENTRENAMIENTO CON LAS RESPECTIVA IMPORTANCIA DE LA EJECUCION Y BENEFICIOS DEL TRABAJO HACIA NUESTRA MOVILIDAD SEGURA	5 min	N/A	
OBSERVACIONES:		SE REALIZA LAS DIFERENTES ADAPTACIONES PARA LOS EJERCICIOS PERMITIENDO QUE CADA INTEGRANTE PUEDA REALIZAR O EJECUTRA LA ACTIVIDAD SIN MAYOR PROBLEMA.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			



GINNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	ONTARIO- SAN VICENTE- TUNAL ANTOGUO- VENECIA	FORMADOR:	JEFRY ZAMBRANO	FECHA	21/05/2026	
		ESCENARIO:	REDENTOR, SAN VICENTE, TUNAL ANTIGUO, EL PLANCHON	HORA:	INICIO	FINAL
					07-00AM 08:10AM 9:30 AM	8:00 AM 9:10AM 10:30AM
OBJETIVO:	TEST CURL DE TEST : FUERZA DEL TREN SUPERIOR OBJETIVO		MES: MAYO	N° SESION: 15		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Movilidad y activacion muscular	Movilidad dirigida y activacion con ejercicios especificos	MOVILIDAD Y ACTIVACION CON DESPLAZAMIENTOS Y ROTACION DE BRAZOS. ELEVACION DE PIERNAS- DESPLZAMIENTOS LATERALES Y CAMBIOS DE SENTIDO DE ORIENTACION	15 min	N/A	
CENTRAL	TRABAJO DE RESISTENCIA Y FUERZA INICIAL	La prueba de flexión de brazos es una prueba de fuerza del tren superior que forma parte de la Prueba de Aptitud Física para Personas Mayores	EL OBJETIVO DE ESTA PRUEBA ES REALIZAR LA MAYOR CANTIDAD POSIBLE DE FLEXIONES DE BRAZOS EN 30 SEGUNDOS. SE REALIZA CON EL BRAZO DOMINANTE (O EL MÁS FUERTE). EL SUJETO SE SIENTA EN LA SILLA,	35 min	MANCUERNAS	
FINAL	RECUPERACION Y ESTIRAMIENTO	Vuelta a la calma y estiramiento	MOVILIDAD Y ESTRIMAIENTO DIRIGIDO DINAMICOS Y MANEJO DE LA RESPIRACION	5 min	N/A	
RETROALIMENTACION	IDENTIFICACAION DEL ENTRENAMIENTO	Agrupacion en circulo	SE SOCIALIZA EL ENTRENAMIENTO CON LAS RESPECTIVA IMPORTANCIA DE LA EJECUCION Y BENEFICIOS DEL TRABAJO HACIA NUESTRA MOVILIDAD SEGURA	5 min	N/A	
OBSERVACIONES:		SE REALIZA LAS DIFERENTES ADAPTACIONES PARA LOS EJERCICIOS PERMITIENDO QUE CADA INTEGRANTE PUEDA REALIZAR O EJECUTRA LA ACTIVIDAD SIN MAYOR PROBLEMA.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			

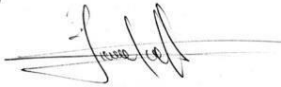


GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	ONTARIO- SAN VICENTE- TUNAL ANTOGUO- VENECIA	FORMADOR:	JEFRY ZAMBRANO	FECHA	22/05/2026	
		ESCENARIO:	REDENTOR, SAN VICENTE, TUNAL ANTIGUO, EL PLANCHON	HORA:	INICIO	FINAL
					07-00AM 08:10AM 9:30 AM	8:00 AM 9:10AM 10:30AM
OBJETIVO:	TEST 30 SECOND CHAIR STAND		MES: MAYO	N° SESION: 16		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Movilidad y activacion muscular	Movilidad dirigida y activacion con ejercicios especificos	MOVILIDAD Y ACTIVACION CON DESPLAZAMIENTOS Y ROTACION DE BRAZOS. ELEVACION DE PIERNAS- DESPLZAMIENTOS LATERALES Y CAMBIOS DE SENTIDO DE ORIENTACION	15 min	N/A	
CENTRAL	TEST 30 SECOND CHAIR STAND	El propósito de la prueba es evaluar la actividad de levantarse desde la posición de estar sentado pero principalmente evalúa la fuerza de los miembros inferiores del cuerpo, el equilibrio dinámico, gran Indicador cardiovascular, Detección de fragilidad.	llevará puesto calzado cómodo tipo deportivo o para caminar preferentemente. Se sentará en la silla en una posición que le permita colocar los pies apoyados en el suelo y separados a la altura de los hombros, con las rodillas flexionadas un poco más de 90 grados, de modo que los talones estén un poco más cerca de la silla que la parte posterior de las rodillas. Los brazos estarán cruzados y pegados al pecho.	35 min	N/A	
FINAL	RECUPERACION Y ESTIRAMIENTO	Vuelta a la calma y estiramiento	MOVILIDAD Y ESTRIMAIENTO DIRIGIDO DINAMICOS Y MANEJO DE LA RESPIRACION	5 min	N/A	
RETROALIMENTACION	IDENTIFICACAION DEL ENTRENAMIENTO	Agrupacion en circulo	SE SOCIALIZA EL ENTRENAMIENTO CON LAS RESPECTIVA IMPORTANCIA DE LA EJECUCION Y BENEFICIOS DEL TRABAJO HACIA NUESTRA MOVILIDAD SEGURA	5 min	N/A	
OBSERVACIONES:		SE REALIZA LAS DIFERENTES ADAPTACIONES PARA LOS EJERCICIOS PERMITIENDO QUE CADA INTEGRANTE PUEDA REALIZAR O EJECUTRA LA ACTIVIDAD SIN MAYOR PROBLEMA.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			



GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	ONTARIO- SAN VICENTE- TUNAL ANTIGUO- VENECIA	FORMADOR:	JEFRY ZAMBRANO	FECHA	25/05/2026	
		ESCENARIO:	REDENTOR, SAN VICENTE, TUNAL ANTIGUO, EL PLANCHON	HORA:	INICIO	FINAL
					07-00AM 08:10AM 9:30 AM	8:00 AM 9:10AM 10:30AM
OBJETIVO:	MEJORAR LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR Y RESISTENCIA MUSCULAR		MES: MAYO	N° SESION: 17		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Movilidad y activacion muscular	Movilidad dirigida y activacion con ejercicios especificos	MOVILIDAD Y ACTIVACION CON DESPLAZAMIENTOS Y ROTACION DE BRAZOS. ELEVACION DE PIERNAS- DESPLZAMIENTOS LATERALES Y CAMBIOS DE SENTIDO DE ORIENTACION	15 min	N/A	
CENTRAL	TRABAJO DE RESISTENCIA Y FUERZA INICIAL	15 RONDAS	FELXION DE BICEPS CON BANDA+ ABSX15 - REMO SENTADO CON BANDA + ABS X 15- PRENSA PIERNA CON BANDA + ABS - JALON PARA HOMBRO+ ABS - JALON PARA TRICEPS CON BANDA + ABS	35 min	COLCHJONETA- BANDAS	
FINAL	RECUPERACION Y ESTIRAMIENTO	Vuelta a la calma y estiramiento	MOVILIDAD Y ESTRIMAIENTO DIRIGIDO DINAMICOS Y MANEJO DE LA RESPIRACION	5 min	N/A	
RETROALIMENTACION	IDENTIFICACAION DEL ENTRENAMIENTO	Agrupacion en circulo	SE SOCIALIZA EL ENTRENAMIENTO CON LAS RESPECTIVA IMPORTANCIA DE LA EJECUCION Y BENEFICIOS DEL TRABAJO HACIA NUESTRA MOVILIDAD SEGURA	5 min	N/A	
OBSERVACIONES:		SE REALIZA LAS DIFERENTES ADAPTACIONES PARA LOS EJERCICIOS PERMITIENDO QUE CADA INTEGRANTE PUEDA REALIZAR O EJECUTRA LA ACTIVIDAD SIN MAYOR PROBLEMA.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
						



GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO						
Grupo	ONTARIO- SAN VICENTE- TUNAL ANTOGU O- VENECIA	FORMADOR:	JEFRY ZAMBRANO	FECHA	26/05/2026	
		ESCENARIO:	REDENTOR, SAN VICENTE, TUNAL ANTIGUO, EL PLANCHON	HORA:	INICIO	FINAL
					07-00AM 08:10AM 9:30 AM	8:00 AM 9:10AM 10:30AM
OBJETIVO:	MEJORAR LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR Y RESISTENCIA MUSCULAR		MES: MAYO	N° SESION: 18		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Movilidad y activacion muscular	Movilidad dirigida y activacion con ejercicios especificos	MOVILIDAD Y ACTIVACION CON DESPLAZAMIENTOS Y ROTACION DE BRAZOS. ELEVACION DE PIERNAS- DESPLZAMIENTOS LATERALES Y CAMBIOS DE SENTIDO DE ORIENTACION	15 min	N/A	
CENTRAL	TRABAJO DE RESISTENCIA Y FUERZA INICIAL	15 RONDAS	FELXION DE BICEPS CON BANDA+ ABSX15 - REMO SENTADO CON BANDA + ABS X 15- PRENSA PIERNA CON BANDA + ABS - JALON PARA HOMBRO+ ABS - JALON PARA TRICEPS CON BANDA + ABS	35 min	COLCHJONETA- BANDAS	
FINAL	RECUPERACION Y ESTIRAMIENTO	Vuelta a la calma y estiramiento	MOVILIDAD Y ESTRIMAIENTO DIRIGIDO DINAMICOS Y MANEJO DE LA RESPIRACION	5 min	N/A	
RETROALIMENTACION	IDENTIFICACAION DEL ENTRENAMIENTO	Agrupacion en circulo	SE SOCIALIZA EL ENTRENAMIENTO CON LAS RESPECTIVA IMPORTANCIA DE LA EJECUCION Y BENEFICIOS DEL TRABAJO HACIA NUESTRA MOVILIDAD SEGURA	5 min	N/A	
OBSERVACIONES:		SE REALIZA LAS DIFERENTES ADAPTACIONES PARA LOS EJERCICIOS PERMITIENDO QUE CADA INTEGRANTE PUEDA REALIZAR O EJECUTRA LA ACTIVIDAD SIN MAYOR PROBLEMA.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			



GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	ONTARIO- SAN VICENTE- TUNAL ANTOGUO- VENECIA	FORMADOR:	JEFRY ZAMBRANO	FECHA	27/05/2026	
		ESCENARIO:	REDENTOR, SAN VICENTE, TUNAL ANTIGUO, EL PLANCHON	HORA:	INICIO	FINAL
					07-00AM 08:10AM 9:30 AM	8:00 AM 9:10AM 10:30AM
OBJETIVO:	MEJORAR LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR Y RESISTENCIA MUSCULAR		MES: MAYO	N° SESION: 19		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Movilidad y activacion muscular	Movilidad dirigida y activacion con ejercicios especificos	MOVILIDAD Y ACTIVACION CON DESPLAZAMIENTOS Y ROTACION DE BRAZOS. ELEVACION DE PIERNAS- DESPLZAMIENTOS LATERALES Y CAMBIOS DE SENTIDO DE ORIENTACION	15 min	N/A	
CENTRAL	TRABAJO DE RESISTENCIA Y FUERZA INICIAL	15 RONDAS	FELXION DE BICEPS CON BANDA+ ABSX15 - REMO SENTADO CON BANDA + ABS X 15- PRENSA PIERNA CON BANDA + ABS - JALON PARA HOMBRO+ ABS - JALON PARA TRICEPS CON BANDA + ABS	35 min	COLCHJONETA- BANDAS	
FINAL	RECUPERACION Y ESTIRAMIENTO	Vuelta a la calma y estiramiento	MOVILIDAD Y ESTRIMAIENTO DIRIGIDO DINAMICOS Y MANEJO DE LA RESPIRACION	5 min	N/A	
RETROALIMENTACION	IDENTIFICACAION DEL ENTRENAMIENTO	Agrupacion en circulo	SE SOCIALIZA EL ENTRENAMIENTO CON LAS RESPECTIVA IMPORTANCIA DE LA EJECUCION Y BENEFICIOS DEL TRABAJO HACIA NUESTRA MOVILIDAD SEGURA	5 min	N/A	
OBSERVACIONES:		SE REALIZA LAS DIFERENTES ADAPTACIONES PARA LOS EJERCICIOS PERMITIENDO QUE CADA INTEGRANTE PUEDA REALIZAR O EJECUTRA LA ACTIVIDAD SIN MAYOR PROBLEMA.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			



GINNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	ONTARIO- SAN VICENTE- TUNAL ANTOGUO- VENECIA	FORMADOR:	JEFRY ZAMBRANO	FECHA	28/05/2026	
		ESCENARIO:	REDENTOR, SAN VICENTE, TUNAL ANTIGUO, EL PLANCHON	HORA:	INICIO	FINAL
				07-00AM 08:10AM 9:30 AM		8:00 AM 9:10AM 10:30AM
OBJETIVO:	MEJORAR LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR Y RESISTENCIA MUSCULAR		MES: MAYO	N° SESION: 20		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Movilidad y activacion muscular	Movilidad dirigida y activacion con ejercicios especificos	MOVILIDAD Y ACTIVACION CON DESPLAZAMIENTOS Y ROTACION DE BRAZOS. ELEVACION DE PIERNAS- DESPLZAMIENTOS LATERALES Y CAMBIOS DE SENTIDO DE ORIENTACION	15 min	N/A	
CENTRAL	TRABAJO DE RESISTENCIA Y FUERZA INICIAL	15 RONDAS	FELXION DE BICEPS CON BANDA+ ABSX15 - REMO SENTADO CON BANDA + ABS X 15- PRENSA PIERNA CON BANDA + ABS - JALON PARA HOMBRO+ ABS - JALON PARA TRICEPS CON BANDA + ABS	35 min	COLCHJONETA- BANDAS	
FINAL	RECUPERACION Y ESTIRAMIENTO	Vuelta a la calma y estiramiento	MOVILIDAD Y ESTRIMAIENTO DIRIGIDO DINAMICOS Y MANEJO DE LA RESPIRACION	5 min	N/A	
RETROALIMENTACION	IDENTIFICACAION DEL ENTRENAMIENTO	Agrupacion en circulo	SE SOCIALIZA EL ENTRENAMIENTO CON LAS RESPECTIVA IMPORTANCIA DE LA EJECUCION Y BENEFICIOS DEL TRABAJO HACIA NUESTRA MOVILIDAD SEGURA	5 min	N/A	
OBSERVACIONES:		SE REALIZA LAS DIFERENTES ADAPTACIONES PARA LOS EJERCICIOS PERMITIENDO QUE CADA INTEGRANTE PUEDA REALIZAR O EJECUTRA LA ACTIVIDAD SIN MAYOR PROBLEMA.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			