



GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Rincon Nuemo muzu, Fatima, Rincon Venecia y Alhambra	FORMADOR:	Miguel Angel Gomez Pirazan	FECHA	04/05/2026
		ESCENARIO:	Gimnasios publicos	HORA:	INICIO
					7:00, 8:14, 9:20 AM y 7:00 PM
OBJETIVO:	Tonificar y fortalecer los grupos musculares del tren superior, observar la resistencia muscular por medio de ejercicios específicos y con elementos externos.		MES:Mayo	N° SESION: 01	
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES
		CÓMO	QUÉ	60 min	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal ejercicios trote en el puesto, jumping jacks	10	Ninguno
CENTRAL	Trabajo de fuerza y resistencia muscular para tren superior	Series de ejercicios	Series de ejercicios trabajando tren superior por medio de la autocarga, series de ejercicios con mancuernas, manejando series por cada ejercicio en escalera ascendente trabajando ejercicios como curls, press, remos, peso muerto, elevaciones laterales, frontales y extensiones, para finalizar nuevamente tabata con mancuernas a una alta intensidad de ejecución.	35	Mancuernas y bandas,
FINAL	Relajacion muscular	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a la relajacion muscular para el tren superior	10	Ninguno
RETROALIMENTACION			Utilizar cada uno de los ejercicios realizados para poder realizar las diferentes correcciones de posiciones, y fomentar la explicacion de las series realizadas para cada zona muscular	10	Ninguno

OBSERVACIONES:

Tener en cuenta las personas que por su movilidad no deben realizar diferentes ejercicios de su tren superior para poder evitar diferentes lesiones de igual manera las que no deben utilizar los diferentes pesos de las mancuernas para de la misma manera evitar sus lesiones,

FIRMA PROFESOR

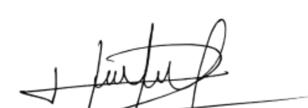


FIRMA SUPERVISOR



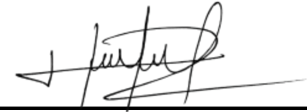


GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Rincon Nuemo muzu, Fatima, Rincon Venecia y Alhambra	FORMADOR:	Miguel Angel Gomez Pirazan	FECHA	05/05/2026
		ESCENARIO:	Gimnasios publicos	HORA:	INICIO
					7:00, 8:14, 9:20 AM y 7:00 PM
OBJETIVO:	Tonificar y fortalecer los grupos musculares del tren Inferior, observar la resistencia muscular por medio de ejercicios específicos y con elementos externos.		MES:Mayo	N° SESION: 02	
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES
		CÓMO	QUÉ	60 min	
INICIAL	Movilidad articular	Calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal ejercicios trote en el puesto, jumping jacks	10	Ninguno
CENTRAL	Trabajo de fuerza del tren inferior	Series de ejercicios	: Realizamos una combinación dinámica de ejercicios como sentadillas, estocadas, zancadas y ejercicios de resistencia, ayudamos a mejorar la fuerza, estabilidad y flexibilidad en tren inferior del cuerpo.	30	Ninguno
FINAL	Relajacion muscular	Estiramiento	Trabajo de recuperación, respiración y estiramiento.	10	Ninguno
RETROALIMENTACION			Revisar y corregir cada ejercicio para que de esta manera se corrija la ejecución de las posiciones de los ejercicios propuestos en el manejo del tren inferior	10	Ninguno
OBSERVACIONES:		Verificar las personas que puedan tener dificultades en la manera de ejecutar cada ejercicio por diferentes situaciones como lesiones.			
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR		
					

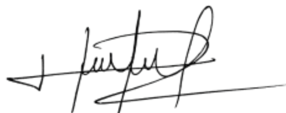


GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Rincon Nuemo muzu, Fatima, Rincon Venecia y Alhambra	FORMADOR:	Miguel Angel Gomez Pirazan	FECHA	06/05/2026
		ESCENARIO:	Gimnasios publicos	HORA:	INICIO
					7:00, 8:14, 9:20 AM y 7:00 PM
OBJETIVO:	Trabajo de coordinación, atención y concentración		MES:Mayo	N° SESION: 03	
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES
		CÓMO	QUÉ	60 min	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal	10	Ninguno
CENTRAL	Trabajo de coordinación, atención y concentración	Series de ejercicios	Comenzamos con ejercicios de concentración y atención, como la meditación guiada y ejercicios de respiración, para centrar la mente y prepararla para el trabajo en equipo. Luego, implementamos actividades que requieren cooperación y comunicación entre los participantes, fomentando así el trabajo en equipo. Para mejorar la coordinación y la lateralidad, incorporamos juegos y desafíos que requieren movimientos precisos y coordinados, tanto individualmente como en grupo.	35	Pelotas de tenis
FINAL	Relajacion muscular	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a la relajacion muscular para el tren superior	10	Ninguno
RETROALIMENTACION			Utilizar cada uno de los ejercicios realizados para poder realizar las diferentes correcciones de posiciones, y fomentar la explicacion de las series realizadas para cada zona muscular	10	Ninguno
OBSERVACIONES:		Se evalúa la ejecución de cada uno de los ejercicios teniendo en cuenta la manera en la que los participantes corrigen cada instrucción por cada ejercicio de concentración y coordinación.			
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR		
					

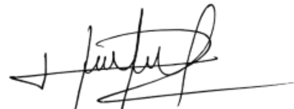


GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Rincon Nuemo muzu, Fatima, Rincon Venecia y Alhambra	FORMADOR:	Miguel Angel Gomez Pirazan	FECHA	07/05/2026
		ESCENARIO:	Gimnasios publicos	HORA:	INICIO 7:00, 8:14, 9:20 AM y 7:00 PM
OBJETIVO:	Enseñar y dar a conocer una practica de relajación por medio de tecnicas de yoga.		MES: Mayo	N° SESION: 04	
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES
		CÓMO	QUÉ	60 min	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Calentamiento	Movilidad articular general, Caminata durante 5 min al rededor de la cancha, en colchoneta posturas para movilidad intenstiva y especifica. Movilidad articular: círculos de cuello, hombros, caderas. Gato / Vaca (Marjaryasana / Bitilasana) – 5-8 repeticiones. Postura del Niño (Balasana) – 1-2 minutos.Saludos al sol A (Surya Namaskar A) – 3 rondas.	10	Ninguno
CENTRAL	Parte centarl del trabajo dirigido Yoga	Posturas dirigidas	Posturas de Pie (activación): Guerrero I y II (Virabhadrasana I y II) Triángulo (Trikonasana) Postura del Árbol (Vrikshasana) – equilibrio. Posturas de Fuerza y Flexibilidad: Plancha / Tabla Perro boca abajo (Adho Mukha Svanasana) Media pinza (Ardha Uttanasana) y pinza	35	Bafle y colchoneta
FINAL	Relajacion muscular	Estiramiento	Piernas sobre la pared (Viparita Karani) – 2-3 min. Postura del bebé feliz (Ananda Balasana). Postura del puente (Setu Bandhasana) – suave. Torsiones acostado (de lado a lado). Estiramiento general dirigido.	15	Colchoneta
RETROALIMENTACION					
OBSERVACIONES:		Para las personas que no puedan realizar trabajo de piso, se podran ubicar en los escalones o sillas que esten ubicados en el parque.			
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR		
					



GINNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Rincon Nuemo muzu, Fatima, Rincon Venecia y Alhambra	FORMADOR:	Miguel Angel Gomez Pirazan	FECHA	08/05/2026
		ESCENARIO:	Gimnasios publicos	HORA:	INICIO 7:00, 8:14, 9:20 AM y 7:00 PM
OBJETIVO:	Generar una pista de obstaculos para el trabajo de coordinacion y fuerza a traves de juegos recreodeportivos		MES: Mayo	N° SESION: 05	
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES
		CÓMO	QUÉ	60 min	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal ejercicios trote en el puesto, jumping jacks	10	Ninguno
CENTRAL	Actividades recreo-deportivas	Pista de obstaculos	Se acomodan diferentes elementos por toda la cancha de microfútbol, generando así obstáculos con los elementos como aros o palos, los cuales deben de pasar los participantes cumpliendo los diferentes retos de los obstáculos.	35	Mancuernas, bandas, escaleras de coordinacion y aros
FINAL	Relajacion muscular	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a la relajacion muscular para el tren superior	10	Ninguno
RETROALIMENTACION			Utilizar cada uno de los ejercicios realizados para poder realizar las diferentes correcciones de posiciones, y fomentar la explicacion de las series realizadas para cada zona muscular	10	Ninguno
OBSERVACIONES:		Tener en cuenta las personas que por su movilidad no deben realizar diferentes ejercicios de su tren superior para poder evitar diferentes lesiones de igual manera las			
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR		
					



GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Rincon Nuemo muzu, Fatima, Rincon Venecia y Alhambra	FORMADOR:	Miguel Angel Gomez Pirazan	FECHA	11/05/2026
		ESCENARIO:	Gimnasios publicos	HORA:	INICIO
					7:00, 8:14, 9:20 AM y 7:00 PM
OBJETIVO:	Realizar diferentes trabajos funcionales utilizando la clase dirigida a con difernetes generos musicales,		MES: Mayo	N° SESION: 06	
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES
		CÓMO	QUÉ	60 min	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal ejercicios trote en el puesto, jumping jacks	10	Ninguno
CENTRAL	Rumba terapia	trabajo a traves de diferentes generos musicales	: Rumba terapia y clase dirigida con los diferentes ritmos musicales, ejecución y cambio de ejercicios en diferentes posiciones manejando el beat de cada canción como guía para el desarrollo de la actividad.	30	Bafle
FINAL	Relajacion muscular	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a la relajacion muscular para el tren superior	10	Ninguno
RETROALIMENTACION			Utilizar cada uno de los ejercicios realizados para poder realizar las diferentes correcciones de posiciones, y fomentar la explicacion de las series realizadas para cada zona muscular	10	Ninguno
OBSERVACIONES: Tener en cuenta las personas que por su movilidad no deben realizar diferentes ejercicios de su tren superior para poder evitar diferentes lesiones de igual manera las que					
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR		
					



GINNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Rincon Nuemo muzu, Fatima, Rincon Venecia y Alhambra	FORMADOR:	Miguel Angel Gomez Pirazan	FECHA	12/05/2026
		ESCENARIO:	Gimnasios publicos	HORA:	INICIO 7:00, 8:14, 9:20 AM y 7:00 PM
OBJETIVO:	Tonificar y fortalecer los grupos musculares del tren superior, observar la resistencia muscular por medio de ejercicios específicos y con elementos externos.		MES: Mayo	N° SESION: 07	
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES
		CÓMO	QUÉ	60 min	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal ejercicios trote en el puesto, jumping jacks	10	Ninguno
CENTRAL	Trabajo de fuerza y resistencia muscular para tren superior	Series de ejercicios	: realizar 4 series por 12 repeticiones de ejercicio con mancuernas para el fortalecimiento de los bíceps utilizando un tiempo de ejecución de cada repetición y descanso por 2 minutos al terminar cada ejecución del ejercicio.	35	Mancuernas y bandas,
FINAL	Relajacion muscular	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a la relajacion muscular para el tren superior	10	Ninguno
RETROALIMENTACION			Utilizar cada uno de los ejercicios realizados para poder realizar las diferentes correcciones de posiciones, y fomentar la explicacion de las series realizadas para cada zona muscular	10	Ninguno
OBSERVACIONES:		Tener en cuenta las personas que por su movilidad no deben realizar diferentes ejercicios de su tren superior para poder evitar diferentes lesiones de igual manera las			
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR		
					

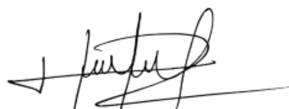


GINNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Rincon Nuemo muzu, Fatima, Rincon Venecia y Alhambra	FORMADOR:	Miguel Angel Gomez Pirazan	FECHA	13/05/2026
		ESCENARIO:	Gimnasios publicos	HORA:	INICIO 7:00, 8:14, 9:20 AM y 7:00 PM
OBJETIVO:	Trabajo abdominal, observar la resistencia muscular por medio de ejercicios específicos y con elementos externos.		MES: Mayo	N° SESION: 08	
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES
		CÓMO	QUÉ	60 min	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal ejercicios trote en el puesto, jumping jacks	10	Ninguno
CENTRAL	Trabajo abdominal	Series de ejercicios	Se realizaron 4 estaciones de trabajo abdominal, donde se ejecutaron 4 series de 12 repeticiones cada una de: Hollow Rocks, Bicycle Crunches, Tuck ups y Mountain Climber.	30	Colchonetas
FINAL	Relajacion muscular	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a la relajacion muscular para el tren superior	10	Ninguno
RETROALIMENTACION			Utilizar cada uno de los ejercicios realizados para poder realizar las diferentes correcciones de posiciones, y fomentar la explicacion de las series realizadas para cada zona muscular	10	Ninguno
OBSERVACIONES:		Realizar las diferentes correcciones para evitar frecuentes lesiones corporales			
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR		
					

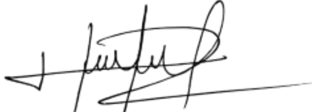


GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Rincon Nuemo muzu, Fatima, Rincon Venecia y Alhambra	FORMADOR:	Miguel Angel Gomez Pirazan	FECHA	14/05/2026
		ESCENARIO:	Gimnasios publicos	HORA:	INICIO
					7:00, 8:14, 9:20 AM y 7:00 PM
OBJETIVO:	Generar una pista de obstaculos para el trabajo de coordinacion y fuerza a traves de juegos recreodeportivos		MES: Mayo	N° SESION: 09	
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES
		CÓMO	QUÉ	60 min	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal ejercicios trote en el puesto, jumping jacks	10	Ninguno
CENTRAL	Actividades recreo-deportivas	Pista de obstaculos	Se acomodan diferentes elementos por toda la cancha de microfútbol, generando así obstáculos con los elementos como aros o palos, los cuales deben de pasar los participantes cumpliendo los diferentes retos de los obstáculos.	35	Mancuernas, bandas, escaleras de coordinacion y aros
FINAL	Relajacion muscular	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a la relajacion muscular para el tren superior	10	Ninguno
RETROALIMENTACION			Utilizar cada uno de los ejercicios realizados para poder realizar las diferentes correcciones de posiciones, y fomentar la explicacion de las series realizadas para cada zona muscular	10	Ninguno
OBSERVACIONES:		Tener en cuenta las personas que por su movilidad no deben realizar diferentes ejercicios de su tren superior para poder evitar diferentes lesiones de igual manera las que no deben utilizar los diferentes pesos de las mancuernas para de la misma manera evitar sus lesiones,			
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR		
					



GINNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Rincon Nuemo muzu, Fatima, Rincon Venecia y Alhambra	FORMADOR:	Miguel Angel Gomez Pirazan	FECHA	15/05/2026
		ESCENARIO:	Gimnasios publicos	HORA:	INICIO
					7:00, 8:14, 9:20 AM y 7:00 PM
OBJETIVO:	Enseñar y dar a conocer una practica de relajación por medio de tecnicas de yoga.	MES: Mayo	N° SESION: 10		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES
		CÓMO	QUÉ	60 min	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Calentamiento	Movilidad articular general, Caminata durante 5 min al rededor de la cancha, en colchoneta posturas para movilidad intenstiva y especifica. Movilidad articular: círculos de cuello, hombros, caderas. Gato / Vaca (Marjaryasana / Bitilasana) – 5-8 repeticiones. Postura del Niño (Balasana) – 1-2 minutos.Saludos al sol A (Surya Namaskar A) – 3 rondas.	10	Ninguno
CENTRAL	Parte centarl del trabajo dirigido Yoga	Posturas dirigidas	Posturas de Pie (activación): Guerrero I y II (Virabhadrasana I y II) Triángulo (Trikonasana) Postura del Árbol (Vrikshasana) – equilibrio. Posturas de Fuerza y Flexibilidad: Plancha / Tabla Perro boca abajo (Adho Mukha Svanasana) Media pinza (Ardha Uttanasana) y pinza (Uttanasana) Postura de la Cobra (Bhujangasana) o Sphinx. Posturas Sentadas: Mariposa (Baddha Konasana) Torsión espinal sentada (Ardha	35	Bafle y colchoneta
FINAL	Relajacion muscular	Estiramiento	Piernas sobre la pared (Viparita Karani) – 2-3 min. Postura del bebé feliz (Ananda Balasana). Postura del puente (Setu Bandhasana) – suave. Torsiones acostado (de lado a lado). Estiramiento general dirigido.	15	Colchoneta
RETROALIMENTACION					
OBSERVACIONES:		Para las personas que no puedan realizar trabajo de piso, se podran ubicar en los escalones o sillas que esten ubicados en el parque.			
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR		
					



GINNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Rincon Nuemo muzu, Fatima, Rincon Venecia y Alhambra	FORMADOR:	Miguel Angel Gomez Pirazan	FECHA	19/05/2026
		ESCENARIO:	Gimnasios publicos	HORA:	INICIO 7:00, 8:14, 9:20 AM y 7:00 PM
OBJETIVO:	Trabajo de concentracion y escucha utilizando como ayuda didactica el juego Bingo		MES: Mayo	N° SESION: 11	
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES
		CÓMO	QUÉ	60 min	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal ejercicios trote en el puesto, jumping jacks	10	Ninguno
CENTRAL	Concentracion	Juego didactico Bingo	Utilizar el juego Bingo como ayuda didactica para el mejoramiento de la concentracion y escucha	40	Juego Bingo
FINAL	Socializacion	Actividad didactica	Mirar el ganador del juego y poder aportar ideas para generar un proceso de mejora en cada oportunidad que nos brinda la ayuda didactica	10	Ninguno
RETROALIMENTACION					
OBSERVACIONES:		Tratar de repetir menos veces los numeros que van saliendo en cada juego para el mejoramiento de escucha y concentracion de los participantes,			
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR		
					



GINNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Rincon Nuemo muzu, Fatima, Rincon Venecia y Alhambra	FORMADOR:	Miguel Angel Gomez Pirazan	FECHA	20/05/2026
		ESCENARIO:	Gimnasios publicos	HORA:	INICIO 7:00, 8:14, 9:20 AM y 7:00 PM
OBJETIVO:	Tonificar y fortalecer los grupos musculares del tren superior, observar la resistencia muscular por medio de ejercicios específicos y con elementos externos.		MES: Mayo	N° SESION: 12	
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES
		CÓMO	QUÉ	60 min	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal ejercicios trote en el puesto, jumping jacks	10	Ninguno
CENTRAL	Trabajo de fuerza y resistencia muscular para tren superior	Series de ejercicios	Series de ejercicios trabajando tren superior por medio de la autocarga, series de ejercicios con mancuernas, manejando series por cada ejercicio en escalera ascendente trabajando ejercicios como curls, press, remos, peso muerto, elevaciones laterales, frontales y extensiones, para finalizar nuevamente tabata con mancuernas a una alta intensidad de ejecución.	30	Mancuernas y bandas,
FINAL	Relajacion muscular	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a la relajacion muscular para el tren superior	10	Ninguno
RETROALIMENTACION			Utilizar cada uno de los ejercicios realizados para poder realizar las diferentes correcciones de posiciones, y fomentar la explicacion de las series realizadas para cada zona muscular	10	Ninguno
OBSERVACIONES:		Tener en cuenta las personas que por su movilidad no deben realizar diferentes ejercicios de su tren superior para poder evitar diferentes lesiones de igual manera las que no deben utilizar los diferentes pesos de las mancuernas para de la misma manera evitar sus lesiones,			
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR		
					

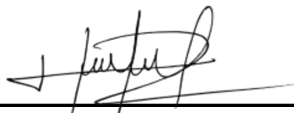


GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Rincon Nuemo muzu, Fatima, Rincon Venecia y Alhambra	FORMADOR:	Miguel Angel Gomez Pirazan	FECHA	21/05/2026
		ESCENARIO:	Gimnasios publicos	HORA:	INICIO 7:00, 8:14, 9:20 AM y 7:00 PM
OBJETIVO:	Tonificar y fortalecer los grupos musculares del tren Inferior, observar la resistencia muscular por medio de ejercicios específicos y con elementos externos.		MES: Noviembre	N° SESION: 13	
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES
		CÓMO	QUÉ	60 min	
INICIAL	Movilidad articular	Calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal ejercicios trote en el puesto, jumping jacks	10	Ninguno
CENTRAL	Trabajo de fuerza del tren inferior	Series de ejercicios	: Realizamos una combinación dinámica de ejercicios como sentadillas, estocadas, zancadas y ejercicios de resistencia, ayudamos a mejorar la fuerza, estabilidad y flexibilidad en tren inferior del cuerpo.	30	Ninguno
FINAL	Relajacion muscular	Estiramiento	Trabajo de recuperación, respiración y estiramiento.	10	Ninguno
RETROALIMENTACION			Revisar y corregir cada ejercicio para que de esta manera se corrija la ejecución de las posiciones de los ejercicios propuestos en el manejo del tren inferior	10	Ninguno
OBSERVACIONES:		Verificar las personas que puedan tener dificultades en la manera de ejecutar cada ejercicio por diferentes situaciones como lesiones.			
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR		
					



GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Rincon Nuemo muzu, Fatima, Rincon Venecia y Alhambra	FORMADOR:	Miguel Angel Gomez Pirazan	FECHA	22/05/2026
		ESCENARIO:	Gimnasios publicos	HORA:	INICIO
					7:00, 8:14, 9:20 AM y 7:00 PM
OBJETIVO:	Revisar la ejecución de la posicion de inicio y el tiempo a mejorar por cada ejercicio de velocidad.		MES: Mayo	N° SESION: 14	
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES
		CÓMO	QUÉ	60 min	
INICIAL	Movilidad articular,	Calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y ejercicios trote en el puesto	10	Ninguno
CENTRAL	Trabajo de fuerza y velocidad	Series de ejercicios	se realiza diferentes pruebas de velocidad para determinar retos y metas con mejoramiento en carrera de velocidad como prueba de 100 mts planos.	35	Ninguno
FINAL	Relajacion muscular	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a la relajacion muscular para el tren superior	10	Ninguno
RETROALIMENTACION			Utilizar cada uno de los ejercicios realizados para poder realizar las diferentes correcciones de posiciones, y fomentar la explicacion de las series realizadas para cada zona muscular	10	Ninguno
OBSERVACIONES:		Utilizar cada tiempo obtenido en los ejercicios para un plan de mejora y un proceso evolutivo para cuando se realice de nuevo la actividad de velocidad			
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR		
					



GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

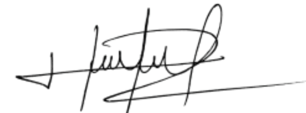
Grupo	Rincon Nuemo muzu, Fatima, Rincon Venecia y Alhambra	FORMADOR:	Miguel Angel Gomez Pirazan	FECHA	25/05/2026
		ESCENARIO:	Gimnasios publicos	HORA:	INICIO
					7:00, 8:14, 9:20 AM y 7:00 PM
OBJETIVO:	Tonificar y fortalecer los grupos musculares del tren superior, observar la resistencia muscular por medio de ejercicios específicos y con elementos externos.		MES: Mayo	N° SESION: 15	
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES
		CÓMO	QUÉ	60 min	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal ejercicios trote en el puesto, jumping jacks	10	Ninguno
CENTRAL	Trabajo de fuerza y resistencia muscular para tren superior	Series de ejercicios	Series de ejercicios trabajando tren superior por medio de la autocarga, series de ejercicios con mancuernas, manejando series por cada ejercicio en escalera ascendente trabajando ejercicios como curls, press, remos, peso muerto, elevaciones laterales, frontales y extensiones, para finalizar nuevamente tabata con mancuernas a una alta intensidad de ejecución.	35	Mancuernas y bandas,
FINAL	Relajacion muscular	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a la relajacion muscular para el tren superior	10	Ninguno
RETROALIMENTACION			Utilizar cada uno de los ejercicios realizados para poder realizar las diferentes correcciones de posiciones, y fomentar la explicacion de las series realizadas para cada zona muscular	10	Ninguno

OBSERVACIONES:	Tener en cuenta las personas que por su movilidad no deben realizar diferentes ejercicios de su tren superior para poder evitar diferentes lesiones de igual manera las que no deben utilizar los diferentes pesos de las mancuernas para de la misma manera evitar sus lesiones,
----------------	---

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	



GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Rincon Nuemo muzu, Fatima, Rincon Venecia y Alhambra	FORMADOR:	Miguel Angel Gomez Pirazan	FECHA	26/05/2026
		ESCENARIO:	Gimnasios publicos	HORA:	INICIO
					7:00, 8:14, 9:20 AM y 7:00 PM
OBJETIVO:	Trabajo de coordinación, atención y concentración		MES: Mayo	N° SESION: 16	
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES
		CÓMO	QUÉ	60 min	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal	10	Ninguno
CENTRAL	Trabajo de coordinación, atención y concentración	Series de ejercicios	Comenzamos con ejercicios de concentración y atención, como la meditación guiada y ejercicios de respiración, para centrar la mente y prepararla para el trabajo en equipo. Luego, implementamos actividades que requieren cooperación y comunicación entre los participantes, fomentando así el trabajo en equipo. Para mejorar la coordinación y la lateralidad, incorporamos juegos y desafíos que requieren movimientos precisos y coordinados, tanto individualmente como en grupo.	35	Pelotas de tenis
FINAL	Relajacion muscular	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a la relajacion muscular para el tren superior	10	Ninguno
RETROALIMENTACION			Utilizar cada uno de los ejercicios realizados para poder realizar las diferentes correcciones de posiciones, y fomentar la explicacion de las series realizadas para cada zona muscular	10	Ninguno
OBSERVACIONES:		Se evalúa la ejecución de cada uno de los ejercicios teniendo en cuenta la manera en la que los participantes corrigen cada instrucción por cada ejercicio de concentración y coordinación.			
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR		
					



GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Rincon Nuemo muzu, Fatima, Rincon Venecia y Alhambra	FORMADOR:	Miguel Angel Gomez Pirazan	FECHA	27/05/2026
		ESCENARIO:	Gimnasios publicos	HORA:	INICIO
					7:00, 8:14, 9:20 AM y 7:00 PM
OBJETIVO:	Tonificar y fortalecer los grupos musculares del tren superior, observar la resistencia muscular por medio de ejercicios específicos y con elementos externos.		MES: Mayo	N° SESION: 17	
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES
		CÓMO	QUÉ	60 min	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal ejercicios trote en el puesto, jumping jacks	10	Ninguno
CENTRAL	Trabajo de fuerza y resistencia muscular para tren superior	Series de ejercicios	Series de ejercicios trabajando tren superior por medio de la autocarga, series de ejercicios con mancuernas, manejando series por cada ejercicio en escalera ascendente trabajando ejercicios como curls, press, remos, peso muerto, elevaciones laterales, frontales y extensiones, para finalizar nuevamente tabata con mancuernas a una alta intensidad de ejercicios	35	Mancuernas y bandas,
FINAL	Relajacion muscular	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a la relajacion muscular para el tren superior	10	Ninguno
RETROALIMENTACION			Utilizar cada uno de los ejercicios realizados para poder realizar las diferentes correcciones de posiciones, y fomentar la explicacion de las series realizadas para cada zona muscular	10	Ninguno
OBSERVACIONES:		Tener en cuenta las personas que por su movilidad no deben realizar diferentes ejercicios de su tren superior para poder evitar diferentes lesiones de igual manera las que no deben utilizar los diferentes pesos de las mancuernas para de la misma manera evitar sus lesiones,			
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR		
					



GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Rincon Nuemo muzu, Fatima, Rincon Venecia y Alhambra	FORMADOR:	Miguel Angel Gomez Pirazan	FECHA	28/05/2026
		ESCENARIO:	Gimnasios publicos	HORA:	INICIO
					7:00, 8:14, 9:20 AM y 7:00 PM
OBJETIVO:	Generar una pista de obstaculos para el trabajo de coordinacion y fuerza a traves de juegos recreodeportivos		MES: Noviembre	N° SESION: 18	
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES
		CÓMO	QUÉ	60 min	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal ejercicios trote en el puesto, jumping jacks	10	Ninguno
CENTRAL	Actividades recreo-deportivas	Pista de obstaculos	Se acomodan diferentes elementos por toda la cancha de microfútbol, generando así obstáculos con los elementos como aros o palos, los cuales deben de pasar los participantes cumpliendo los diferentes retos de los obstáculos.	35	Mancuernas, bandas, escaleras de coordinacion y aros
FINAL	Relajacion muscular	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a la relajacion muscular para el tren superior	10	Ninguno
RETROALIMENTACION			Utilizar cada uno de los ejercicios realizados para poder realizar las diferentes correcciones de posiciones, y fomentar la explicacion de las series realizadas para cada zona muscular	10	Ninguno
OBSERVACIONES:		Tener en cuenta las personas que por su movilidad no deben realizar diferentes ejercicios de su tren superior para poder evitar diferentes lesiones de igual manera las que no deben utilizar los diferentes pesos de las mancuernas para de la misma manera evitar sus lesiones,			
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR		
					



GINNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Rincon Nuemo muzu, Fatima, Rincon Venecia y Alhambra	FORMADOR:	Miguel Angel Gomez Pirazan	FECHA	29/05/2026
		ESCENARIO:	Gimnasios publicos	HORA:	INICIO 7:00, 8:14, 9:20 AM y 7:00 PM
OBJETIVO:	Tonificar y fortalecer los grupos musculares del tren superior, observar la resistencia muscular por medio de ejercicios específicos y con elementos externos.		MES: Mayo	N° SESION: 12	
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES
		CÓMO	QUÉ	60 min	
INICIAL	Movilidad articular, elevacion de temperatura corporal	Calentamiento	Movilidad articular de forma ascendente estatica y elevacion de temperatura corporal ejercicios trote en el puesto, jumping jacks	10	Ninguno
CENTRAL	Trabajo de fuerza y resistencia muscular para tren superior	Series de ejercicios	Series de ejercicios trabajando tren superior por medio de la autocarga, series de ejercicios con mancuernas, manejando series por cada ejercicio en escalera ascendente trabajando ejercicios como curls, press, remos, peso muerto, elevaciones laterales, frontales y extensiones, para finalizar nuevamente tabata con mancuernas a una alta intensidad de ejecución.	30	Mancuernas y bandas,
FINAL	Relajacion muscular	Estiramiento	Ejercicios suaves y sostenidos que ayudan a la relajacion muscular para el tren superior	10	Ninguno
RETROALIMENTACION			Utilizar cada uno de los ejercicios realizados para poder realizar las diferentes correcciones de posiciones, y fomentar la explicacion de las series realizadas para cada zona muscular	10	Ninguno

OBSERVACIONES:

Tener en cuenta las personas que por su movilidad no deben realizar diferentes ejercicios de su tren superior para poder evitar diferentes lesiones de igual manera las que no deben utilizar los diferentes pesos de las mancuernas para de la misma manera evitar sus lesiones,

FIRMA PROFESOR

FIRMA SUPERVISOR