



ALCALDIA MAYOR
DE BOGOTA D.C.
Secretaria de Gobierno

PLAN DE CLASE SEMANAL

ACTIVIDAD:	ETAPA GENERAL									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	01-04	MES:	JULIO	AÑO:	2026	HORA INICIO:	7:00 AM	HORA TERMINACIÓN:	10:30 AM
LUGAR:	REFUGIO, ENTRE PARQUES, CUAN B5, LA PINGA, GRAN ESTACION, ARBOLEDA,						DIRECCION		Transversal 18bis #38-41-TEL287 00 94	
OBJETIVO ESPECIFICO: OPTIMIZAR EL MOVIMIENTO VISO-MANUAL DE LA EJECUCION DE LEVANTAMIENTO DE MANCUERNAS EN TREN SUPERIOR PARA FORTALECIMIENTO EN LOS DIFERENTES GRUPOS MUSCULARES, POR MEDIO DE NIVELES DE REPETICIONES Y SUSPENSION, EN UNA CLASE CORTA CON INTENSIDAD MEDIA BAJA. MATERIAL: MANCUERNAS DE 1KG.										
	TEMA A TRABAJAR		DURACIÓN POR ACTIVIDAD			DESCRIPCIÓN DEL TEMA			EVALUACIÓN	
INICIAL	CALENTAMIENTO		15 MINUTOS			CALENTAMIENTO ARTICULAR Y MUSCULAR EN PARTE SUPERIO, MEDIO E INFERIOR.			ACTIVIDADES LUDICAS QUE SUMAN EN ACTIVACCION A NUESTRA CORPORALIDAD.	
CENTRAL	ADAPTACION A LAS CARGAS		35 MINUTOS			TREN SUPERIOR: REALIZAR EJERCICIOS EN TRES NIVELES DONDE EL NUMERO 1 ES BASICO Y EL TERCERO ES EL SUPERIOR, POR ENDE, SON: DE REMO, DE CURL MARTILLO, TRICEP TRAS NUCA Y ELEVACION FRONTAL			EVELUAR LA COORDINACION VISOMANUAL, EJECUTANDO LOS MOVIMIENTOS DE RESISTENCIA A LA FUERZA	
FINAL	VUELTA A LA CALMA		7 MINUTOS			EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EN MIEMBROS SUPEIORES E INFERIORES, VUELTA A LA CALMA POR MEDIO DE CAMINATA CON RESPIRACION 5-7-8.			MINIMIZAR LAS CARGAS MUSCULARES Y RITMO CARDIO-RESPIRATORIO.	
NOMBRE DEL INSTRUCTOR:			ASDRUAL SAID CORREDOR RAY					FIRMA:		





ALCALDIA MAYOR
DE BOGOTA D.C.
Secretaria de Gobierno

PLAN DE CLASE SEMANAL

ACTIVIDAD:	ETAPA GENERAL									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	06-11	MES:	JULIO	AÑO:	2026	HORA INICIO:	7:00 AM	HORA TERMINACIÓN:	10.30 AM
LUGAR:	REFUGIO, ENTRE PARQUES, CUAN B5, LA PINGA, GRAN ESTACION, ARBOLEDA,						DIRECCION		Transversal 18bis #38-41-TEL287 00 94	
OBJETIVO ESPECIFICO: FOMENTAR LA MOVILIDAD CORPORAL, MEJORAR LA COORDINACIÓN Y PROMOVER EL BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL MEDIANTE UNA RUTINA BREVE QUE COMBINE ESTIRAMIENTO, RITMO Y JUEGO.										
	TEMA A TRABAJAR		DURACIÓN POR ACTIVIDAD			DESCRIPCIÓN DEL TEMA			EVALUACIÓN	
INICIAL	CALENTAMIENTO		15 MINUTOS			CALENTAMIENTO ARTICULAR Y MUSCULAR EN PARTE SUPERIO, MEDIO E INFERIOR.			ACTIVIDADES LUDICAS QUE SUMAN EN ACTIVACCION A NUESTRA CORPORALIDAD.	
CENTRAL	ADAPTACION A LAS CARGAS		35 MINUTOS			-SÚBELE EL RITMO! PASO BASICO AL FRENTE Y ATRÁS CON BRAZOS -CINTURA DE LADO A LADO COMO SACUDIENDO EL AGUA. -MANOS AL CIELO Y PALMAS AL RITMO -MARCHA EN EL LUGAR CON GIROS -DESAFIO DE ENERGIA MARCHA CON BRAZOS AL FRENTE SALTOS SUAVES EN CÍRCULO TOBILLOS AL GLÚTEO			DESARROLLAR LA MOVILIDAD GENERAL DEL CUERPO, ACTIVAR EL SISTEMA CARDIOVASCULAR Y FOMENTAR UNA ACTITUD POSITIVA HACIA EL MOVIMIENTO A TRAVÉS DE UNA DINÁMICA RÍTMICA Y DIVERTIDA.	
FINAL	VUELTA A LA CALMA		7 MINUTOS			RESPIRACION DIAFRAGMATICA,MOVILIDAD DE BRAZOS EN FORMA DE ONDA, ROTACIONES DE HOMBROS Y CUELLO, AUTOABRAZO CON BALANCEO.			MUSCULAR Y ESTRÉS COMO SENSACION DE RELAJACION	
NOMBRE DEL INSTRUCTOR:			ASDRUAL SAID CORREDOR RAY					FIRMA:		



ALCALDIA MAYOR
DE BOGOTA D.C.
Secretaria de Gobierno

PLAN DE CLASE SEMANAL

ACTIVIDAD:	ETAPA GENERAL									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	13-18	MES:	JULIO	AÑO:	2026	HORA INICIO:	7:00 AM	HORA TERMINACIÓN:	10.30 AM
LUGAR:	REFUGIO, ENTRE PARQUES, CUAN B5, LA PINGA, GRAN ESTACION, ARBOLEDA,						DIRECCION		Transversal 18bis #38-41-TEL287 00 94	
OBJETIVO ESPECIFICO: DESARROLLAR UNA SESION DONDE SE VEAN REFLEJADOS EL FORTALECIMIENTO, LA RUMBA, LOS AEROBICOS Y MOVIMIENTOS ARTICULARES - ESTIRAMIENTO.										
	TEMA A TRABAJAR		DURACIÓN POR ACTIVIDAD			DESCRIPCIÓN DEL TEMA			EVALUACIÓN	
INICIAL	CALENTAMIENTO		15 MINUTOS			CALENTAMIENTO ARTICULAR Y MUSCULAR EN PARTE SUPERIO, MEDIO E INFERIOR.			ACTIVIDADES LUDICAS QUE SUMAN EN ACTIVACCION A NUESTRA CORPORALIDAD.	
CENTRAL	ADAPTACION A LAS CARGAS		35 MINUTOS			ACTIVIDAD MATERIAL BANDAS CERRADAS Y MUSICA FORTALECIMIENTO: SE REALIZARÁN DIFERENTES EJERCICIOS CON BANDAS ELASTICAS EN MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORES. RESISTENCIA AEROBICA: SE REALIZARA MEDIANTE UN BAILE D EUN GENERO MUSICAL			EVELUA COORIDNACION, PALANCAS DEL CUERPO, RESISTENCIA Y FUERZA	
FINAL	VUELTA A LA CALMA		7 MINUTOS			SE REALIZARAUNA BUENA HIDRATAACION PARA OXIGENAR, DONDE SE REALIZARA UNA ESTABILIZACION DE LA RESPIRACION Y DE LA FRECUENCIA CARDICA, SE REALIZARA ENLONGACIONES MUSCULARES.			BAJAR CARGAS MUSCULARES Y RITMO CARDIACO.	
NOMBRE DEL INSTRUCTOR:			ASDRUAL SAID CORREDOR RAY					FIRMA:		





ALCALDIA MAYOR
DE BOGOTA D.C.
Secretaria de Gobierno

PLAN DE CLASE SEMANAL

ACTIVIDAD:	ETAPA GENERAL									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	20-25	MES:	JULIO	AÑO:	2026	HORA INICIO:	7:00 AM	HORA TERMINACIÓN:	10.30 AM
LUGAR:	REFUGIO, ENTRE PARQUES, CUAN B5, LA PINGA, GRAN ESTACION, ARBOLEDA,						DIRECCION		Transversal 18bis #38-41-TEL287 00 94	
OBJETIVO ESPECIFICO: CONSOLIDAR APRENDIZAJES MOTRICES, EXPRESIVOS Y ÉTICOS DESARROLLADOS A LO LARGO DEL CICLO DE TALLERES, MEDIANTE UNA EXPERIENCIA LÚDICO-CULTURAL QUE RESALTE EL VALOR DEL CUIDADO MUTUO, LA IDENTIDAD CORPORAL Y LA RECREACIÓN COMPARTIDA COMO COMPONENTES ESENCIALES DEL BIENESTAR INTEGRAL EN LA TERCERA EDAD.										
	TEMA A TRABAJAR		DURACIÓN POR ACTIVIDAD			DESCRIPCIÓN DEL TEMA			EVALUACIÓN	
INICIAL	CALENTAMIENTO		15 MINUTOS			CALENTAMIENTO ARTICULAR Y MUSCULAR EN PARTE SUPERIO, MEDIO E INFERIOR.			ACTIVIDADES LUDICAS QUE SUMAN EN ACTIVACCION A NUESTRA CORPORALIDAD.	
CENTRAL	ADAPTACION A LAS CARGAS		35 MINUTOS			ESTADIO 1: BAILES TRADICIONALES: CUMBIA Y BULLERENGUE ADAPTADOS, SESION RITMICA.FOMENTAR LA DANZA COMO UN ESPACIO DE EXPRESIÓN DE DIVERSIDAD CORPORAL, ACEPTACIÓN Y VALORACIÓN DE CADA ESTILO PERSONAL. ESTADIO 2: TRABAJO EN PAREJAS O CÍRCULOS PARA ESTIMULAR LA INTERACCIÓN Y LA RECIPROCIDAD: COREOGRAFÍA EN PAREJA O GRUPAL SIMPLE QUE REPRESENTA UNA HISTORIA COLECTIVA O IDENTIDAD REGIONAL.			FOMENTAR LA DANZA COMO UN ESPACIO DE EXPRESIÓN DE DIVERSIDAD CORPORAL, ACEPTACIÓN Y VALORACIÓN DE CADA ESTILO PERSONAL.	
FINAL	VUELTA A LA CALMA		7 MINUTOS			EJERCICIOS RESPIRATORIOS CONSCIENTES: INSPIRACIÓN PROFUNDA NASAL Y EXHALACIÓN BUCAL ACOMPAÑADA DE MOVIMIENTO LENTO DE BRAZOS.			RECUPERACIÓN FISIOLÓGICA, AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL, INTEGRACIÓN CUERPO-MENTE.	
NOMBRE DEL INSTRUCTOR:			ASDRUAL SAID CORREDOR RAY					FIRMA:		





ALCALDIA MAYOR
DE BOGOTA D.C.
Secretaria de Gobierno

PLAN DE CLASE SEMANAL

ACTIVIDAD:	ETAPA GENERAL									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	27-31	MES:	JULIO	AÑO:	2026	HORA INICIO:	7:00 AM	HORA TERMINACIÓN:	10.30 AM
LUGAR:	REFUGIO, ENTRE PARQUES, CUAN B5, LA PINGA, GRAN ESTACION, ARBOLEDA,						DIRECCION		Transversal 18bis #38-41-TEL287 00 94	

OBJETIVO ESPECIFICO: FOMENTAR LA MOVILIDAD CORPORAL, MEJORAR LA COORDINACIÓN Y PROMOVER EL BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL MEDIANTE UNA RUTINA BREVE QUE COMBINE ESTIRAMIENTO, RITMO Y JUEGO.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	CALENTAMIENTO	15 MINUTOS	CALENTAMIENTO ARTICULAR Y MUSCULAR EN PARTE SUPERIO, MEDIO E INFERIOR.	ACTIVIDADES LUDICAS QUE SUMAN EN ACTIVACCION A NUESTRA CORPORALIDAD.
CENTRAL	ADAPTACION A LAS CARGAS	35 MINUTOS	-SÚBELE EL RITMO! PASO BASICO AL FRENTE Y ATRÁS CON BRAZOS -CINTURA DE LADO A LADO COMO SACUDIENDO EL AGUA. -MANOS AL CIELO Y PALMAS AL RITMO -MARCHA EN EL LUGAR CON GIROS -DESAFIO DE ENERGIA MARCHA CON BRAZOS AL FRENTE SALTOS SUAVES EN CÍRCULO TOBILLOS AL GLÚTEO	DESARROLLAR LA MOVILIDAD GENERAL DEL CUERPO, ACTIVAR EL SISTEMA CARDIOVASCULAR Y FOMENTAR UNA ACTITUD POSITIVA HACIA EL MOVIMIENTO A TRAVÉS DE UNA DINÁMICA RÍTMICA Y DIVERTIDA.
FINAL	VUELTA A LA CALMA	7 MINUTOS	RESPIRACION DIAFRAGMATICA,MOVILIDAD DE BRAZOS EN FORMA DE ONDA, ROTACIONES DE HOMBROS Y CUELLO, AUTOABRAZO CON BALANCEO.	MUSCULAR Y ESTRÉS COMO SENSACION DE RELAJACION

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:

ASDRUAL SAID CORREDOR RAY

FIRMA:

