

**PROYECTO 1804 DE 2021 "BOSA SE LA JUEGA POR EL DEPORTE" ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA  
PLAN DE CLASE**

<b>INSTRUCTOR:</b> CARLOS ALDANA	<b>ESCENARIO:</b> SALON COMUNAL VILLA CLEMENCIA	<b>DÍAS:</b> MARTES
<b>DEPORTE:</b> ACTIVIDAD FISICA PARA ADULTO MAYOR	<b>PERIODO DE INTERVENCIÓN:</b> AGOSTO	<b>HORARIO:</b> 8:00 - 9:00 AM

NIVEL:		OBJETIVO GENERAL:	MES: AGOSTO								
SESION 1 FECHA: 3/08/2021		SESION 2 FECHA: 10/08/2021	%	25%	25%	25%	25%				
OBJETIVO DE CLASE		OBJETIVO DE CLASE									
Mejorar la calidad de vida por medio de actividades musicalizadas		Mejorar la calidad de vida por medio de actividades musicalizadas, trabajo de tren superior sin peso									
<b>ACTIVIDADES:</b>	<b>EVALUACION:</b>	<b>ACTIVIDADES:</b>	<b>EVALUACION:</b>								
Fase Inicial: salud, bienvenida e inicio de movilidad articular y elevacion de ritmo cardiaco	Los Participantes del grupo realizan las actividades con éxito y satisfaccion, se muestra disposición completa con la actividad a pesar de que algunos participantes se les dificulta todos completan la clase a su ritmo y se muestran contentos por finalizarla.	Fase Inicial: salud, bienvenida e inicio de movilidad articular y elevacion de ritmo cardiaco	Los Participantes del grupo realizan las actividades con éxito y satisfaccion, se muestra disposición completa con la actividad a pesar de que algunos participantes se les dificulta todos completan la clase a su ritmo y se muestran contentos por finalizarla.								
Fase Central: Sesion de actividades aerobicas musicalizadas trabajando todos los segmentos musculares, con diferentes ritmos buscando la participacion activa de todos los participantes		Fase Central: Se realiza un trabajo de ejercicios para fortalecer la parte muscular del cuerpo, ejercicios con objetos que se pueden realizar desde casa									
Fase Final:Vuelta a la calma se realiza una sesion de estiramiento a nivel cefalo-caudal con tiempos de ejecucion de 10 min"		Fase Final:Vuelta a la calma se realiza una sesion de estiramiento a nivel cefalo-caudal con tiempos de ejecucion de 10 min"									
SESION 3 FECHA: 17/08/2021		SESION 4 FECHA: 24/08/2021		<b>INDICADOR DE LOGRO</b>							
OBJETIVO DE CLASE		OBJETIVO DE CLASE									
Mejorar la capacidad cardiovascular por medio de ejercicios aerobicos y de musculacion		Mejorar la calidad de vida por medio de actividades musicalizadas, trabajo de tren inferior con sillas									
<b>ACTIVIDADES:</b>	<b>EVALUACION:</b>	<b>ACTIVIDADES:</b>	<b>EVALUACION:</b>								
Fase Inicial: salud, bienvenida e inicio de movilidad articular y elevacion de ritmo cardiaco	Los Participantes del grupo realizan las actividades con éxito y satisfaccion, se muestra disposición completa con la actividad a pesar de que algunos participantes se les dificulta todos completan la clase a su ritmo y se muestran contentos por finalizarla.	Fase Inicial: salud, bienvenida e inicio de movilidad articular y elevacion de ritmo cardiaco	Los Participantes del grupo realizan las actividades con éxito y satisfaccion, se muestra disposición completa con la actividad a pesar de que algunos participantes se les dificulta todos completan la clase a su ritmo y se muestran contentos por finalizarla.								
Fase Central: Se realiza una sesion de ejercicios cardiovasculares en series de 10" de ejecucion y 5" de descanso		Fase Central: cada persona ubicadas en sillas deben realizar los ejercicios propuestos por el instructor desde sentados trabajando la parte de musculatura del tren inferior.									
Fase Final:Vuelta a la calma se realiza una sesion de estiramiento a nivel cefalo-caudal con tiempos de ejecucion de 10 min"		Fase Final:Vuelta a la calma se realiza una sesion de estiramiento a nivel cefalo-caudal con tiempos de ejecucion de 10 min"									