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

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

NIVEL: OBJETIVO GENERAL: SESION 1 FECHA: 3/08/2021		Realizar sesiones de actividad fisica para adulto mayor de intensidad media- baja con el fin de promover aprovechamiento del tiempo libre, el salud y la bienestar de la comuna de edad adulta SESION DE FECHA: 10/08/2021			MES: AGOSTO					
OBJETIVO DE CLASE		OBJETIVO DE CLASE		%	25%	25%	25%	25%		
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								
ACTIVIDADES: Fase Inicial: saludo, bievenida e inicio de movilidad articular y	EVALUACION: Los Participantes del grupo	ACTIVIDADES: Fase Inicial: saludo, bievenida e inicio de movilidad articular y elevacion de	EVALUACION: Los Participantes del	4						
elevacion de ritmo cardiaco	realizan las actividades con éxito y satisfaccion, se	ritmo cardiaco	grupo realizan las actividaes con éxito y							
Fase Central: Sesion de actividades aerobicas musicalizadas trabajando todos los segmentos musculares, con diferentes ritmos buscando la participacion activa de todos los participantes	muestra disposición completa con la actividad a pesar de que algunos articipantes se les dificulta odos completan la clase a	Fase Central: Se realiza un trabajo de ejercicios para fortalecer la parte muscular del cuerpo, ejercicios con objetos que se pueden realizar desde casa	satisfaccion, se muestra disposición completa con la actividad a pesar de que algunos							
Fase Final: Vuelta a la calma se realiza una sesion de estiramiento a nivel cefalo-caudal con tiempos de ejecucion de 10 min"	su ritmo y se muestran contentos por finalizarla.	Fase Final*Vuelta a la calma se realiza una sesion de estinamiento a nivel ostato-caudat con sempos de ejecucion de 10 min*	participantes se les dificulta todos completan la clase a su ritmo y se muestran contentos por finalizarla.	DE LOGRO						
			SESION 4 FECHA: 24/08/2021 OBJETIVO DE CLASE							
OBJETIVO DE CLASE Mejorar la capacidad cardiovascular por medio de ejercicios aerobicos y de musculacion		OBJETIVO DE CLASE Mejorar la calidad de vida por medio de actividades musicalizadas, trabejo de tren inferior con silla								
ACTIVIDADES:	EVALUACION:	ACTIVIDADES:	EVALUACION:	INDICADOR						
Fase hincis: saudo, bievenida e inicio de movilidad articular y elevacion de riferio cardiaco Fase Cantral: Se realiza una sesion de ejencicios cardivasculares en series de 10° de ejecucion y 5° de descarso Fase Finsk'\uelta a la calma se realiza una sesion de estiramiento a nivel cefalo-caudal con tiempos de ejecucion de 10 min"	Los Participantes del grupo realizan las advidase con éxito y salisfaccion, se muestra disposición completa con la actividad a pesar de que algunos participantes se les difficulta todos completan la clase a su ritmo y se muestra no contentos por finalizaría.	Fase Incide: saludo, bievenida e inicio de movilidad articular y efevacion de rimo cardiaco. Fase Central: cada persona ubicadas en sillas deben realizar los ejeccicios propuestos por el instructor desde sentados trabajando la parte de miscultarsa de tra inferior. Fase Final Yuelta a la calma se realiza una sesion de estiramiento a nivel orlado-caudal con siempos de ejecución de 10 min*	Los Participantes del grupo realizar las actividaes con éxito y salisfaccion, 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.							