

	INSTITUTO DISTRITAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN - IDER			
	Proceso:	Gestión Recreativa	Código:	MIGRDFDRFO - 11
	Documento:	Plan Semanal de Actividades	Versión:	2.0
	Fecha de Aprobación	17/11/2023	Página:	Página 1 de 1

PROYECTO :  CAMINANTE SALUDABLE

FECHA: \_\_\_\_\_

COMUNIDAD: \_\_\_\_\_

PROFESOR: \_\_\_\_\_

ESTRUCTURA DE LA CLASE													
DÍA	PUNTO DE ENCUENTRO ACTIVACIÓN	M I N	CAMINATA	M I N	ESTACIONES						VUELTA A LA CALMA	M I N	TOTAL MIN
					PRIMERA	M I N	SEGUNDA	M I N	TERCERA	M I N			
LUNES													60
MARTES													60
MIERCOLES													60
JUEVES													60
VIERNES													60
SABADO													60
DOMINGO													60

\_\_\_\_\_  
FIRMA DEL PROFESOR DE ACTIVIDAD FÍSICA