

	INSTITUTO DISTRITAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN - IDER			
	Proceso:	Gestión Recreativa	Código:	MIGRDFDRFO - 18
	Documento:	Plan Semanal Programa HEVS	Versión:	2.0
	Fecha de:	17/11/2023	Página:	Página 1 de 1

PLAN SEMANAL											ESTRATEGIA		FECHA ELABORACIÓN					
PROFESOR:											MS		AÑO	MES	DIA	PERIODO		
COMUNIDAD:																	NS	
PERIODIZACIÓN											CS							
DIA DE LA SEMANA																AR		
GRUPO											AP							
																METODOLOGIA		METODOS DE ENTRENAMIENTO
											CONSTRUCCIÓN							
MODALIDADES	GIMNASIA AEROBICA		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2						
	G. DE MANTENIMIENTO																	
	ARTES MARCIALES M.																	
	STEP AEROBICO																	
	RUMBA AEROBICA																	
	STICK AERÓBICO																	
	GIMNASIA PSICOFISICA																	
	CIRCUITO																	
ESTIMULACIÓN MUSCULAR																		
TÉCNICA																		
ELEMENTOS	BASTON																	
	BAQUETAS																	
	BALONES																	
	STEP																	
	MANCUERNAS																	
	BANDAS ELASTICAS																	
	ULA - ULA																	
	COLCHONETA																	
ESTRUCTURA DE LA CLASE																		
FASE DE LA CLASE		TIEMP	OBJETIVO															
	MOVILIDAD ARTICULAR	5	Estimulación de las articulaciones															
	ACTIVACION	10	Estimulación del sistema cardio respiratorio															
	ESTIRAMIENTO INICIAL	5	Preparación para un esfuerzo mayor															
	FACE CENTRAL	25	Trabajo específico															
	VUELTA A LA CALMA	10	Disminución del ritmo cardiaco															
	ESTIRAMIENTO FINAL	5	Relaja los músculos contraídos															
	TIEMPO TOTAL	60																
FIRMA DEL PROFESOR						FIRMA MONITOR												