Pruebas físicas

Karen Yineth Uribe Lara

Luis Fernando Leal Ríos

Instructor

Servicio Nacional de Aprendizaje- SENA

Centro Comercio y Turismo

Asistencia Administrativa

Ficha 2234960

Armenia

2021

PUENTE

DURACIÓN: 30s:60ms



MARCHA ESTATICA

RESULTADO: 73



ESTIRAMIENTOS



EJERCICIOS GRUPALES




















NIKE
SB

FLEXIÓN DE MUÑECAS CON BARRA.

ANGELA VIVIANA OSSA CRUZ.
FICHA:2142897.
ACTIVIDAD FÍSICA
INSTRUCTOR :LUIS FERNANDO LEAL RÍOS

Musculatura principal

Palmar mayor

Palmar menor

Flexores superficial y profundo de los dedos

Cubital anterior



Sinergistas
No hay

HÁBITOS SALUDABLES

TALLER # 5

FICHA Y PAUSAS ACTIVAS

Pausas activas son ejercicios terapéuticos que se realizan especialmente en el trabajo, en períodos cortos de máximo 10 minutos, en la mañana y en la tarde estos te ayudan a relajar y fortalecer el cuerpo a recuperar energía y previene enfermedades por postura.

Algunos de estos ejercicios son:

Brazos estirados: inhalamos mientras vamos abriendo los brazos y subiendo los lentamente hasta que la punta de los dedos quede mirando hacia el cielo. Con este ejercicio haremos que nuestra columna se relaje.

Estiramiento de piernas: cogemos la punta de pie en la mano llevándolo hasta los glúteos, nos quedamos en esa posición por 15 segundo. Posteriormente repetimos este mismo proceso en la otra pierna

Levantamos la **pierna**, la sujetamos con las manos y la llevamos hasta el pecho. Alternamos cambiando de **pierna**. Nos paramos en la punta de los pies y luego en los talones en forma alterna. Llevamos todo el peso del cuerpo hacia delante flexionando una rodilla y cuidando que el talón de la **pierna** de atrás quede totalmente apoyado en el piso.

Relaja los tobillos: estiramos la pierna hacia el frente, luego hacemos movimientos circulares hacia afuera con el pie derecho durante 15 segundo, pasado este tiempo, hacemos los mimos con el pie derecho.

Mirada al suelo: la idea es que bajemos a tocar el suelo, para hacerlo debemos inhalar profundamente y, al exhalar, comenzamos a bajar de apoco hasta llegar al piso, si flexionar la rodilla, lo hacemos hasta donde nos alcance para no esforzarnos demasiado.

SESIONES DE LA SEMANA DEL DULTO MAYOR

Oriana Criollo Montenegro.

Tnlgo Actividad Fisica.
2142897

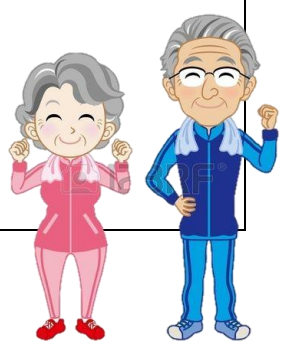
Luis Fernando Leal.

2021



30-08-2021		
Nº de integrantes: 20-25	**Sexo:** Femenino y Masculino	**Responsable/s:** Ficha 2142897 SENA C.C Y T
Instalación y características: Hogar de paso Juan Pablo II		
Tema: lúdica y recreación		
Subtema: actividades recreativas		
Objetivos: Compartir actividades lúdicas y grafo motrices por medio de la técnica del puntillismo con el adulto mayor del hogar juan pablo II		
2 Específicos: • Fomentar la creatividad. • Desarrollar la concentración.		

	Descripción de la actividad	gráfica	Tiempo
	Se inició haciendo la respectiva presentación de los aprendices encargados de la actividad		**5 Min**
	Seguido de un rompehielos llamado el hipódromo; Se colocan todos los jugadores sentados formando un círculo. Se explica que todos van a vivir una carrera en El Hipódromo. Según la habilidad de los participantes puede o no explicar antes los movimientos que irán realizando: - Trote: Cada uno golpea sus rodillas con sus manos simulando ruido del trote de un caballo - Curva a la derecha (o a la izquierda): Todos los jugadores, sin dejar de trotar, inclinan su cuerpo hacia la dirección indicada. - Puente o Túnel: Cada jugador se golpea el pecho al mismo ritmo al que estaba trotando antes con las manos - Saludo al Presidente: Los jugadores se vuelen mirando atrás y saludan efusivamente con una mano hacia atrás y arriba, mientras dicen "Hola Presidente". - Saludos a un familiar: El familiar está en la grada grabándonos y cada jugador le saluda agitando su mano hacia él y diciendo		**10 Min**

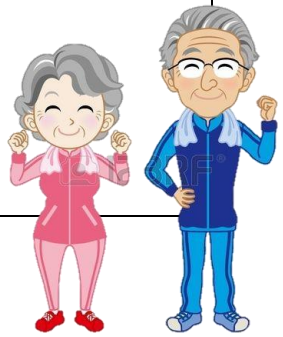


	"Hola Familiar" (o "Compadre", o "Cuñado"..) - Charcos: Cada jugador hace el sonido de "ssshhhh" con la boca mientras acerca la palma de su mano y la gira cerca de la boca - Salto: Los jugadores levantan cada uno sus dos manos y haciendo un arco simulan hacer un salto mientras dicen "Chummmmm" (simulando el sonido de saltar). - Salto con curva a la izquierda (o a la derecha): Igual que el salto, pero desplazando el tronco hacia la izquierda (o a la derecha) y diciendo "Weeee Chummm" (sonidos del giro y del salto) - Doble curva a la izquierda (o derecha) con salto: Se hacen dos saltos seguidos mientras se gira el cuerpo hacia la dirección indicada y se dice "Weeee, Weeee, Chummm" - Meta: Todos los jugadores estiran sus brazos hacia adelante simulando ir a cámara lenta y cruzando la meta		
	Seguido del rompehielos, se continua con la actividad del puntillismo; se ubican unas mesas y se harán dos personas por mesa (una enfrente de la otra) se les pasa a cada uno una hoja y temperas colores, o pinceles, donde ellos plasmen a su creatividad y también con esta actividad desarrollamos la observación, coordinación psicomotriz…	 	**50 Min**
	Terminando esta actividad se realizando agradecimientos.		**7 min**
		Tiempo Total	1 hora 12 minutos



02-09-2021		
Nº de integrantes: 20-25	**Sexo:** Femenino y Masculino	**Responsable/s:** Ficha 2142897 SENA C.C Y T
Instalación y características: Hogar de paso Juan Pablo II		
Tema: capacidades coordinativas		
Subtema: coordinación viso-manual, viso pedica		
Objetivos: desarrollar la coordinación viso manual y visopedica por medio de actividades y ejercicios propuestas por los aprendices		
2 Específicos: • Hacer acompañamiento en cada una de las actividades • Estimular esas capacidades coordinativas		

	Descripción de la actividad	gráfica	Tiempo
	Se inició haciendo la respectiva presentación de los aprendices encargados de la actividad		**5 Min**
	Se realizó un rompehielos con bombas algo dinámico empezando a estimular la coordinación. La actividad consiste en empezar lazando las bombas de lado a lado con las manos (llevándolas a un lado y al otro) Después se lanza la bomba y se aplaude, sin dejarla caer. Pasamos la bomba por la espalda detrás de la espalda. También pasamos la bomba por encima de la cabeza y la llevamos hacia atrás, Se realizan las variantes que queramos teniendo en cuenta la población.		**10 Min**
	En la coordinación viso manual se trabajó con unos papeles de colores, la actividad consiste en ubicarse en una mesa dos personas una enfrente de la otra (sentados) en la mesa se colocan los mismos colores de papeles y empieza una persona toca los colores que quiera y la persona que está enfrente debe seguir la secuencia. Con esos mismos papeles de colores se realiza la actividad del espejo, con los		**50 Min**



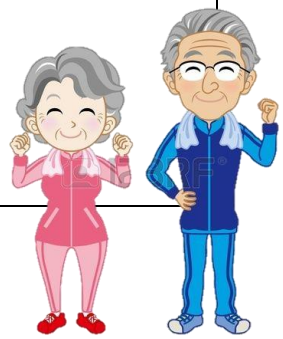
	papeles la persona arma figuras, y la de enfrente lo imita. Actividades de lanzamientos y recepciones con ambas manos y ambos pies, con bombas. Se hace actividades realizando circuitos. Se ubican conos realizan y decepcionan con un balón.		
	Terminando esta actividad se realizando agradecimientos.		**7 min**
		Tiempo Total	1 hora 12 minutos

-09-2021

de integrantes: 20-25	**Sexo:** Femenino y Masculino	**Responsable/s:** Ficha 2142897 SENA C.C Y T
Instalación y características: Hogar de paso Juan Pablo II		
Tema: Pilates piso		
Subtema: relajación y ambiente de tranquilidad		
Objetivos: estimular la flexibilidad y la amplitud de movimiento, teniendo control de la respiración.		
2 Específicos: • Reducir el estrés • Mejorar el control postural		

	Descripción de la actividad	**gráfica**	**Tiempo**
	Se inició haciendo la respectiva presentación de los aprendices encargados de la actividad		**5 Min**



	Se realizó un rompehielos en donde la persona que dirige dirá ciertos movimientos que después serán reemplazados por números. Después se ubican en parejas y dirán una secuencia de números del 1 al 3 y después se reemplazan por movimientos del cuerpo		**10 Min**
	Empezamos la clase de Pilates, la cual se realizó en sillas. Iniciamos con el calentamiento de pie de manera céfalo-caudal; movimiento de cuello, rotación y elevación de hombros, estirar la pelvis ante versión y retroversión, círculos hacia afuera girando rodillas, flexión de rodillas (pero muy leve), flexión y extensión de tobillos, todos estos movimientos se realizan teniendo muy en cuenta un principio del Pilates que es la respiración, siempre tener en cuenta este principio y mencionar la importancia ello. Después del calentamiento pasamos a sentarnos cada uno en las sillas, colocamos las manos en las rodillas cerramos los ojos analizamos la alineación de nuestro cuerpo, que los dos isquiones estén apoyados sobre la silla, que la columna este recto, y poco a poco tratamos de alargar la inhalación y alargar la exhalación, continuamos girando la cabeza hacia la derecha inhalamos y cuando giremos exhalamos, repetimos 3 veces. Llevamos la cabeza al centro inhalamos y dejamos caer la cabeza hacia el pecho exhalamos, volvemos al centro y repetimos hacia atrás, repetimos el último movimiento acompañado de elevación de brazos y profunda inhalación y exhalación. Nos incorporamos nuevamente. Respiramos y vamos a inclinarnos hacia la derecha, cuando nos inclinemos exhalamos, repetimos a la izquierda. Después vamos a trabajar las piernas, extendemos la rodilla derecha, y así activamos los músculos de la pierna, repetimos con la izquierda, en la última repetición de cada pierna flexionamos y extendemos el tobillo y		**45 Min** 

	también llevamos a lado y lado (derecha, izquierda). Después nos ubicamos un poco al borde de la silla (teniendo en cuenta que le silla este apoyada con una superficie firme la pared puede ser) apoyamos las manos en las rodillas y cuando inhalamos rotamos la pelvis hacia afuera haciendo una ante versión y al exhalar nos encogemos haciendo una retroversión repetimos 4 veces. Volvemos y nos incorporamos, cerramos un poco piernas extendemos la pierna derecha y flexionamos el pie, una mano sobre la rodilla izquierda, con la espalda recta inhalamos y exhalamos nos inclinamos hacia el frente, repetimos 4 veces, nos colocamos de pie, nos ubicamos en la parte de atrás de las silla y colocamos la mano en la espalda de la sillas y nos alejamos lo más que podamos hacer una pequeña flexión en las rodillas y nos incorporamos; nos ubicamos de manera lateral de la sillas, separamos las piernas, nos apoyamos con la mano izquierda en la silla y estiras el brazo derecho hacia arriba e inclinamos el troco hacia la izquierda, y repetimos por el otro lado. Giramos la silla, y llevamos la mano hacia el asiento de la silla y volvemos a estirar la pelvis haciendo ente versión y retroversión. Nos incorporamos elevamos nuestras manos arribas juntamos las palmas y exhalamos. Y así terminamos le sesión.		
	Terminamos dando una terapia de relación		**7 min**
		Tiempo Total	1 hora 07 minutos



06-09-2021

Nº de integrantes: 20-25	**Sexo:** Femenino y Masculino	**Responsable/s:** Ficha 2142897 SENA C.C Y T
Instalación y características: Hogar de paso Juan Pablo II		
Tema: rumba terapia		
Subtema: salsa, cumbia, folclor…		
Objetivos: incrementar la actividad física por medio de diversos ritmos, esta actuara como herramienta cognitiva y favorecerá el trabajo cardiovascular respiratorio y equilibrio.		
2 Específicos: • Incentivar a los participantes a hacer parte de esta actividad • Promover la práctica de esta disciplina o tendencia en el adulto mayor ya que es algo divertido y beneficioso para ellos.		

Descripción de la actividad	gráfica	Tiempo
Se inició haciendo la respectiva presentación de los aprendices encargados de la actividad		**5 Min**
Se realizó un rompehielos en donde la persona que dirige dirá ciertos movimientos que después serán reemplazados por números. Después se ubican en parejas y dirán una secuencia de números del 1 al 3 y después se reemplazan por movimientos del cuerpo		**10 Min**
Empezamos la clase de Pilates, la cual se realizó en sillas. Iniciamos con el calentamiento de pie de manera céfalo-caudal; movimiento de cuello, rotación y elevación de hombros, estirar la pelvis ante versión y retroversión, círculos hacia afuera girando rodillas, flexión de rodillas (pero muy leve), flexión y extensión de tobillos, todos estos movimientos se realizan teniendo muy en cuenta un principio del Pilates que es la respiración, siempre tener en cuenta este principio y mencionar la importancia ello. Después del calentamiento pasamos a sentarnos cada uno en las sillas, colocamos las manos en las rodillas cerramos los ojos analizamos la		**45 Min**



	alineación de nuestro cuerpo, que los dos isquiones estén apoyados sobre la silla, que la columna este recto, y poco a poco tratamos de alargar la inhalación y alargar la exhalación, continuamos girando la cabeza hacia la derecha inhalamos y cuando giremos exhalamos, repetimos 3 veces. Llevamos la cabeza al centro inhalamos y dejamos caer la cabeza hacia el pecho exhalamos, volvemos al centro y repetimos hacia atrás, repetimos el último movimiento acompañado de elevación de brazos y profunda inhalación y exhalación. Nos incorporamos nuevamente. Respiramos y vamos a inclinarnos hacia la derecha, cuando nos inclinemos exhalamos, repetimos a la izquierda. Después vamos a trabajar las piernas, extendemos la rodilla derecha, y así activamos los músculos de la pierna, repetimos con la izquierda, en la última repetición de cada pierna flexionamos y extendemos el tobillo y también llevamos a lado y lado (derecha, izquierda). Después nos ubicamos un poco al borde de la silla (teniendo en cuenta que le silla este apoyada con una superficie firme la pared puede ser) apoyamos las manos en las rodillas y cuando inhalamos rotamos la pelvis hacia afuera haciendo un ante versión y al exhalar nos encogemos haciendo una retroversión repetimos 4 veces. Volvemos y nos incorporamos, cerramos un poco piernas extendemos la pierna derecha y flexionamos el pie, una mano sobre la rodilla izquierda, con la espalda recta inhalamos y exhalamos nos inclinamos hacia el frente, repetimos 4 veces, nos colocamos de pie, nos ubicamos en la parte de atrás de las silla y colocamos la mano en la espalda de la sillas y nos alejamos lo más que podamos hacer una pequeña flexión en las rodillas y nos incorporamos; nos ubicamos de manera lateral de la sillas, separamos las piernas, nos apoyamos con la mano izquierda en la silla y estiras el brazo derecho hacia arriba e inclinamos el troco hacia la izquierda, y		



repetimos por el otro lado. Giramos la silla, y llevamos la mano hacia el asiento de la silla y volvemos a estirar la pelvis haciendo ente versión y retroversión. Nos incorporamos elevamos nuestras manos arribas juntamos las palmas y exhalamos. Y así terminamos le sesión.		
Terminamos dando una terapia de relación		**7 min**
	Tiempo Total	1 hora 07 minutos



GRUPOS MUSCULARES

PRESENTADO A

LUIS FERNANDO LEAL RIOS

PRESENTADO POR OSCAR RIOS

FICHA 2142897

TECNOLOGIA EN ACTIVIDA FISICA

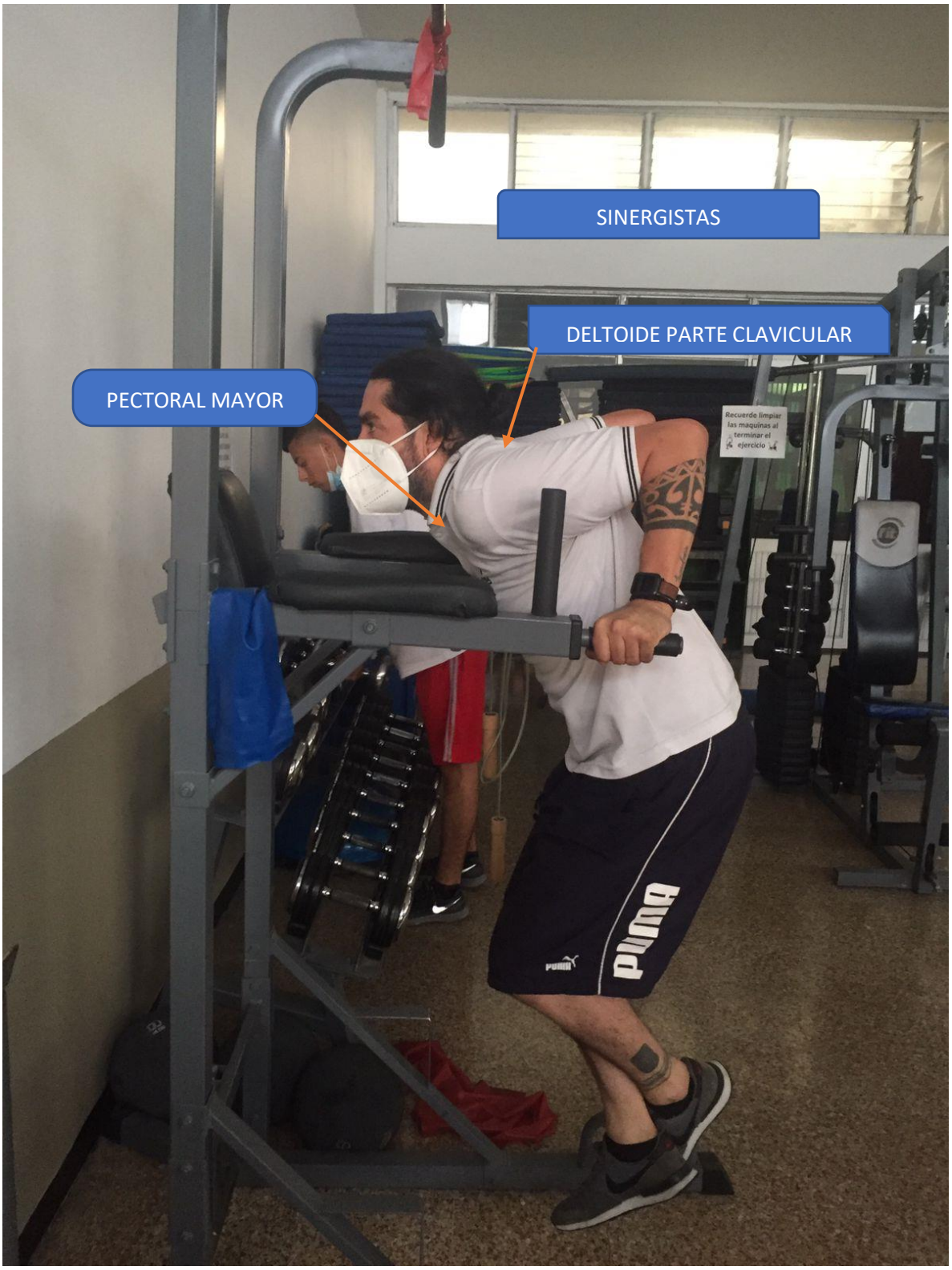
SENA

CENTRO DE COMERCIO Y TURISMO

27 DE SEPTIEMBRE 2021

FONDOS PARA TRICEPS EN MAQUINA




SINERGISTAS
DELTOIDE PARTE CLAVICULAR
PECTORAL MAYOR
Recuerda limpiar las maquinas al terminar el ejercicio
PUMA

USCU


SINERGISTAS
MUSCULOS QUE FIJAN LA CLAVICULA
DORSAL ANCHO
MUSCULOS FLEXORES DE ANTEBRAZO

Nombre del Entrenador				
EDADES A INTERVENIR			Adultos mayores	**DIA**
MATERIALES O IMPLEMENTACION				
METODO DE ENTRENAMIENTO				
TEMA		**SUB TEMA**		**ESTILOS DE**
OBJETIVO GENERAL	Sensibilizar a la poblacion de la importancia			
OBJETIVOS ESPECIFICOS	Rec			

Rompehielos. Juego: **Luz roja y luz verde.**Para comenzar se debe elegir a un participante para que represente al semáforo. Este jugador debe situarse de espaldas a un lado de la sala y el resto de los participantes en el lado opuesto de la misma.
Para comenzar, el semáforo tendrá que gritar “luz roja” o “luz verde” según sea el caso. Cuando se voltee y diga “luz roja”, los jugadores deben quedarse quietos en sus lugares. Sin embargo, cuando el semáforo se coloque de espaldas nuevamente y diga “luz verde”, los adultos mayores deberán intentar acercarse a él lo máximo posible. La idea de esta actividad es que el semáforo se voltee rápidamente y diga “luz roja” para que todos los participantes se congelen y tarden más en llegar a él.

Primer Bloque: Juego: **Sigue la ronda:** Lo primero que se debe hacer es formar un círculo entre todos los participantes y elegir a uno que se coloque en el medio del mismo. Está persona tendrá que lanzarle la pelota a uno de los participantes y decir una palabra. De esta manera, el otro jugador tendrá que decir la palabra que mencionó su compañero y añadir una relacionada. Por ejemplo, si la persona dice “playa” el otro jugador deberá decir “playa” y luego añadir otra como “arena”. Una vez cumplido este paso, dicho jugador tendrá que pasarle la pelota a otra persona, la cual deberá decir las dos palabras anteriormente mencionadas y añadir otra que tenga alguna relación con ellas **Segundo Bloque: Juego con aros:** De forma individual con aros realizan movimientos con las dos manos de lado a lado, arriba, abajo, de frente, harán giro como si fuera conduciendo carro, luego

arriba, abajo, de frente, harán giro como si fuera conduciendo carro, luego cambian con una mano girando el aro y cambian a la otra mano, sostienen el aro y entran el aro hasta la corona del cráneo, afuera y adentro, luego en parejas se pasarán los aros con la misma mano, luego cambian y cruzan pasando el aro con mano derecha y el otro la recibe con mano izquierda, luego se les dará otro aro para que realicen el mismo ejercicio ya con dos aros recibir la pelota.	
Juego. Seguir al rey: Todos los participantes se colocarán en fila, unos detrás de otros. El rey en primer lugar con sus vasallos detrás. Todo lo que haga el rey lo harán los de atrás ejemplo: el rey manda que se pongan las dos manos en la cintura, que se rían, que se ras canquén, que suban una mano las dos manos, que saquen la lengua, mover la cabeza y así sucesivamente. Luego cambiamos al rey y será divertido ver como lo hace uno de los participantes. Nota: Todas las indicaciones serán movimientos articulares y ejercicios sencillos de flexibilidad.	

SESIONES Y PRACTICAS		
Andrei Riaño		
31	**MES:** Agosto	**AÑO**
	Guiado.	
ENSEÑANZA	S	
de estimular las capacidades fisicas y coordinativas como un funda		
onocer la importancia de las capacidades fisicas coordinativas.		
PARTE INICIAL		
	20 minutos.	
PARTE CENTRAL		
	Primer bloc	

PARTE FINAL

2021

ocializador

amento de habitos de vida saludables.

Intensidad baja, decuerdo a la capacidaddel adulto mayor.

que 20 Minutos / Intensidad Media. Segundo Bloque 20 minutos Intensidad Media.

20 minutos / Intensidad baja.

SESIONES Y				
Nombre del Entrenador				
EDADES A INTERVENIR			Adultos mayores	**DIA**
MATERIALES O IMPLEMENTACION				
METODO DE ENTRENAMIENTO				
TEMA	Recreación	**SUB TEMA**	Actividades ludicas.	**ESTILOS DI**
OBJETIVO GENERAL			Fomentar la inte	
BJETIVOS ESPECIFICO			Pe Mejorar la motricidad fina y aportar al de	
PARTE I				
Rompehielos: Juego. El adivinador: Todo el grupo participa, el profesor tendrá unas tarjetas con nombres de animales y/o objetos o tirillas de papel dentro de una bolsa que no sea transparente, escogerá a uno de los participantes para que escoja una tarjeta y la que salga el deberá hacer gestos, sin hacer ruido, y adivinar qué animal u objeto está queriendo imitar, el grupo deberá adivinar, luego lo harán formando dos grupos y eligen a un representante para que haga los gestos, luego de estos pasarán y podrán robarse los puntos del otro equipo si adivinan que está imitando el participante.				
PARTE C				
Primer bloque: **Carrera de aviones:** Por medio de una actividad de origami se ubican los participantes en mesas para realizar un avión de papel teniendo en cuenta el paso a paso y así poder divertirnos haciendo una exhibición de vuelo por todo el salón. **Segundo Bloque:** **Puntillismo:** Se ubican los participantes en mesas se distribuyen los materiales de la actividad y por medio de orientaciones se realiza una pieza individual				

de puntillismo.	
	PARTE
Juego **"Simon Dice"** El instructor será el ejecutor del juego. Para que los demás lo obedezcan debe pronunciar la orden de forma correcta. De lo contrario, los alumnos ejecutarán la conducta opuesta. Las ordenes impartidas serán de disciplina en cuanto recolección de elementos usados en la sesión, asi como ordenes para trabajar la recuperación, estiramientos y vuelta a la calma.	

PRACTICAS			
Andrei Riaño			
2	**MES**	Septiembre	**AÑO: 2021**

E ENSEÑANZA	Descubrimiento guiado.
egración y la participación de cada persona.	
rfecciona habilidades motrices.	
esarrollo de la atención y el trabajo en grupo por medio de directrices.	

NICIAL	
	20 minutos / Intensidad N.A.

ENTRAL	
	Primer bloque 20 minutos / Intensidad N.A. Segundo Bloue

	20 minutos. Intensidad N.A.
FINAL	
	2o minutos / Intensidad N.A.

SESIONES Y PRACT				
Nombre del Entrenador				
EDADES A INTERVENIR		Adultos Mayores	**FECHA**	3
MATERIALES O IMPLEMENTACION				
METODO DE ENTRENAMIENTO				
TEMA		**SUB TEMA**	RESISTENCIA	**ESTILOS DE ENSEÑANZA**
OBJETIVO GENERAL	Aume			
BJETIVOS ESPECIFICO	fortalecer el tono mu Corregir posturas corporales ina			
PARTE INICIA				
Rompehielos: **Juego**: Formados en filas, detrás de una línea que representa el límite. A la voz del profesor que puede ser mar o tierra, el jugador sacará una pierna al frente según cual sea la orden (pierna derecha: mar; pierna izquierda: tierra). **Calentamiento:** Los participantes cada uno en una silla, pared o mesa harán flexo - extensión de brazos deberán ir al ritmo de cada uno para que no se fatiguen, luego se harán de espalda a la silla y harán flexo- extensión como haciendo tríceps, se ubican de pie y con mancuernas o tarros con peso, harán tríceps pasando las mancuernas por detrás de la cabeza, suben y bajan los brazos, deberán ir a su propio ritmo para evitar una lesión, luego de lateral con las mancuernas arriba y abajo, luego hacen bíceps espalda recta.				
PARTE CENTRA				
Primer bloque: **Ejercicio 1. Shell stretch**, también es conocido como la postura del niño, o a piece of heaven (un pedacito de cielo). Se estirán todos los músculos de la espalda y es ideal para relajarse. Permanecer en esta postura tanto como sea necesario, manteniendo una respiración suave y profunda. También se realiza entre los ejercicios de la serie para hacer una pausa antes de continuar con la rutina. **Ejercicio 2.Leg drops:** Este ejercicio se debe realizar elevando las piernas una a una sin que se pierda la neutralidad de la pelvis y manteniendo el hueso sacro en apoyo contra la colchoneta. Se ihnala elevando las piernas y se exhala bajando las piernas. **Ejercicio 3. La sierra (The saw)** La sierra (The saw) Comenzar sentado en el suelo, con la columna estirada, abriendo los brazos a 90° para proyectar el pecho hacia adelante y las piernas estiradas un poco más del ancho de la cadera. Inspirar y al exhalar inclinar la columna hacia un lado, llevando la mano derecha hacia el pie izquierdo. Luego repetir al otro lado, mano izquierda llevarla al pie				

derecho. La cabeza acompaña el movimiento 3-5 repeticiones por lado. **Ejercicio 4 Cisne (Swan)** Acostarse boca abajo con los brazos flexionados con las palmas en el suelo al lado de los hombros. Inhalar e ir levantando el torso, presionar con los brazos imaginando que se empuja el piso. Mantener la posición 5-10 segundos, exhalar bajando el torso hacia el suelo. Repetir de 3-5 veces.	
PARTE FINAL	
Charla: Retroalimentación y socialización de la importancia de acividades de movilidad articular y flexibilidad.	

ICAS		
Andrei Riaño		
MES:	**AÑO**	2021
CIRCUITO		
ASIGNACION DE TAREAS		
ntar la flexibilidad.		
scular, disminuir el dolor articular.		
decuadas y mejorar la capacidad respiratoria.		
L		
	Duración 20 minutos. / Intensidad baja.	
AL		
	Duración 45 minutos / Intensidad baja. De acuerdo a capacidad del adulto mayor.	

	Duración 15 minutos.

SESIONES Y PRACTICAS				
Nombre del Entrenador	A			
EDADES A INTERVENIR	Adultos mayoes	**FECHA**	7	
MATERIALES O IMPLEMENTACION				
METODO DE ENTRENAMIENTO				
TEMA	coordinación	**SUB TEMA**	Coordinación oculo	**ESTILOS DE ENSEÑANZA**
OBJETIVO GENERAL	Aumentar la flexibilidad, fortalecer el tono muscular, disminuir el dolor articular			
OBJETIVOS ESPECIFICOS	Reducir la fatiga muscular, par			
	Impacta la pelota			
PARTE INICIAL				
Juego: "Imitando al capitan". El entrenador hará las veces de capitan de un barco que se esta hundiendo. Para salvar el barco los alumnos deben imitar todos los movimientos del capitan. El entrenador realizara ejercicios de activación movilidad articular, neuro-muscular y estiramientos.				
PARTE CENTRAL				
Primer Bloque: Los participantes cada uno en una silla, pared o mesa harán flexo - extensión de brazos deberán ir al ritmo de cada uno para que no se fatiguen, luego se harán de espalda a la silla y harán flexo- extensión como haciendo tríceps, se ubican de pie y con mancuernas o tarros con peso, harán tríceps pasando las mancuernas por detrás de la cabeza, suben y bajan los brazos, deberán ir a su propio ritmo para evitar una lesión, luego de lateral con las mancuernas arriba y abajo, luego hacen bíceps espalda recta**. Shell stretch** o la postura del Niño Ejercicio Se estirán todos los músculos de la espalda y es ideal para relajarse. Permanecer en esta postura tanto como sea necesario, manteniendo una respiración suave y profunda. También se realiza entre los ejercicios de la serie para hacer una pausa antes de continuar con la rutina. Segundo Bloque: **Leg drops:** Este ejercicio se debe realizar elevando las piernas una a una sin que se pierda la neutralidad de la pelvis y manteniendo el hueso				

sacro en apoyo contra la colchoneta. Se ihnala elevando las piernas y se exhala bajando las piernas. **Tercer Bloque: Cisne (Swan)** Acostarse boca abajo con los brazos flexionados con las palmas en el suelo al lado de los hombros.Inhalar e ir levantando el torso, presionar con los brazos imaginando que se empuja el piso.Mantener la posición 5-10 segundos, exhalar bajando el torso hacia el suelo.Repetir de 3-5 veces. **La Sierra:** Comenzar sentado en el suelo, con la columna estirada, abriendo los brazos a 90° para proyectar el pecho hacia adelante y las piernas estiradas un poco más del ancho de la cadera. Inspirar y al exhalar inclinar la columna hacia un lado, llevando la mano derecha hacia el pie izquierdo.	
PARTE FINAL	
Juego: "Relevo con la pelota". Se formaran equipos de dos jugadores, tras la señal un alumno de cada equipo corre hacia una pelota y debe ponerla en su raqueta, dirirgirse hacia el compañero de equipo y entregarla, este a su vez debe llevarla a la canasta. Tambien serán ordenes para trabajar la recuperación, estiramientos y vuelta a la calma.	

S		
ndrei Riaño		
MES:	**AÑO**	2021
		GRAFICO
Descubrimiento guiado.		
r, corregir posturas corporales inadecuadas y mejorar la capacidad respiratoria.		
a prevenir los trastornos osteomusculares.		
con movimiento en el suelo.		
	Intensidad: Exigencia dirgida los niños, aumentando progresivamente. Densidad: Descanso e hidratación dirigida a voluntad de los niños. Se ordenaran tiempos de hidratación como elemento pedagogico. Tiempo total: 10 minutos.	
	Intensidad: Maxima exigencia de los niños. Volumen: El juego se repetira 3 veces. Densidad: Descanso e hidratación dirigida a voluntad de los niños entre bloques. Tiempo total 30 minutos.	

	niños entre bloques. Tiempo total 30 minutos.
	Intensidad: Sin exigencia en los niños. Densidad: Descanso e hidratación dirigida a voluntad de los niños entre bloques. Tiempo total 10 minutos.

SESIONES Y PRA				
Nombre del Entrenador				
EDADES A INTERVENIR		Adultos mayores	**FECHA**	9
MATERIALES O IMPLEMENTACION				
METODO DE ENTRENAMIENTO				
TEMA	Coordinacion	**SUB TEMA**	Lateralidad	**ESTILOS DE ENSEÑANZA**
OBJETIVO GENERAL	Incrementar la actividad física por medio de diversos ritmos, esta actuará c			
BJETIVOS ESPECIFICO	Fortalecer la c			
	Incorpora elementos nu			
PARTE INIC				
El entrenador realizará movilidad articular, activación neuro-muscular y estiramientos dirigidos. Todos los ejercicios desarrollados tendran componentes de coordinación, equilibrio y ritmo.				
PARTE CENT				
Primer bloque: Juego. Baile congelado: Todos los participantes deben bailar mientras la música esté activa, ya que cuando la misma se detenga, todos tienen que quedarse quietos en sus sitio como si estuvieran congelados. Segundo Bloque: **Rumbaterapia**. Se acondiciona el salón para una clase interactiva con diferentes ritmos musicales acorde con la población a intervenir (adulto mayor de 60 a 90 años) que motivan e incentiven a la población hacer más activos. Se haran 5 bloques de canciones de difenrentes ritmos				

canciones de diferentes ritmos.	
PARTE FIN	
Adivina la canción y el artista. Debemos tomar las canciones más escuchadas del tiempo en el que las personas mayores eran jóvenes. Acto seguido, le daremos al play a alguna de esa canción durante un corto tiempo. En total, pondremos 10 canciones para este juego. Haremos grupos, al sonar la canción el grupo debe accionar el mecanismo para poder adivinar la canción, si el grupo no lo sabe la canción seguira sonando hasta que algún grupo adivine.	

CTICAS		
Andrei Riaño		
MES: Septiembre	**AÑO**	2021
CIRCUITO		
Descubrimiento guiado.		
omo herramienta cognitiva y favorecerá el trabajo cardiovascular, respiratorio y el equilibrio.		
apacidad de reacción y atención.		
uevos a las rutinas y ejercicios planteados.		
IAL		
	Duración 20 minutos / Intensidad baja.	
RAL		
	Primer bloque: Duración 8 minutos / Intensidad media/ Recperación 2 minutos. Segundo Bloque: Duración 30 minutos / Bloques de 4 minutos. Recuperación 2 min/bloque.	

AL	
	Duración 10 minutos / Intensidad N.A.

SESIONES Y PRACTICA					
Nombre del Entrenador					**An**
EDADES A INTERVENIR			Adultos mayores	**FECHA**	10
MATERIALES O IMPLEMENTACION					
METODO DE ENTRENAMIENTO					
TEMA	Coordinación	**SUB TEMA**	Equilibrio	**ESTILOS DE ENSEÑANZA**	
OBJETIVO GENERAL					Desarrollar habilidades socia
BJETIVOS ESPECIFICO					Realiza recorridos gu
PARTE INICIAL					
Se forman 2 equipos, y se ubican en filas. La actividad empieza con el participante que esta de ultimo en la fila. El empezará pasando el globo y así sucesivamente hasta que llegue al último participante, el cual deberá colocar el globo en la canasta. El equipo que primero lo logre obtendrá el punto.					
PARTE CENTRAL					
Reunir a todo el grupo de adultos mayores, distribuirlos y utilizar el tiempo disponible para que ellos seleccionen libremente la actividad a gusto libre y apoyarlos y guiarlos en la ejecución de los juegos de mesa. Los juegos disponibles serán: •Ajedrez •Parques •Domino •Cartas •Uno •Damas chinas •Escalera					

•Escalera •Lotería •Bingo	
Retroalimentacón: Charla de agradecimiento por la oportinidad de compartir con ellos durante dos semanas. Entrega de reconocimientos.	

AS		
drei Riaño		
MES	**AÑO**	2021
Descubrimiento guiado		
les mediantedifentes juegos de mesa.		
iando la pelota con la raqueta.		
	Duración 20 minutos / Intensidad baja.	
	Duración 40 minutos / Intensidad N.A.	

	Duración 20 minutos / Intensidad N.A.

SESIONES Y PR			
Nombre del Entrenador			
EDADES A INTERVENIR			6 - 8 años
MATERIALES O IMPLEMENTACION			
METODO DE ENTRENAMIENTO			
TEMA	Coordinación	**SUB TEMA**	Oculo-manual
OBJETIVO GENERAL			Imi
OBJETIVOS ESPECIFICOS			
PARTE INI			
Juego: Seguir la pelota: El profesor rueda la pelota y el alumno debe seguirla dependiendo de la velocidad de la pelota y debe ponerse junto a ella cuando se detenga. El ejercicio se hará con movimientos hacia adelante, hacia atrás y laterales.			
PARTE CEN			
Primer bloque: Juego “La bomba”. Cada niño debe hacer un recorrido lleno de obstaculos (conos) (vallas) con una pelota en la mano, al final del recorrido debe lanzarle la pelota a uno de sus compañeros para que este inicie nuevamente el recorrido. La labor consistirá en ir pasándose la pelota lo más rápido posible. Juego “Arma tu helado”. Cada niño debe tener una pelota en la mano izquierda y un cono en la mano derecha. El niño dene lanzar la pelota hacia arriba y recibirla con el cono al reves, formando de esta manera el helado. **Segundo bloque:** Juego “El muro”. El profesor lanzara pelotas por el piso al niño, el niño con la raqueta en la mano debe correr hacia cada pelota y regresarla con la raqueta por el piso tambien, imitando el gesto			

tecnico de la derecha y el reves. El niño no debe dejar pasar ninguna pelota. El regreso al punto inicial debe hacerse en desplazamiento lateral. **Tercer Bloque:** Juego: Sombras. El entrenador hará los gestos tecnicos de los movimientos de derecha y reves, los alumnos deben imitarlo. Ejercicio: Los alumnos correran en forma circular impactando la pelota con el gesto tecnico. La pelota estará ubicada en un elemento pedagogico. Tercer Bloque: El entrenador lanzará pelotas para que los alumnos impacten la pelota haciendo el gesto tecnico, el ejercicio se realizará pimero de sin trayectoria de la pelota y despues con trayectoria.

PARTE FI

Juego: "Relevo con la pelota". Se formaran equipos de dos jugadores, tras la señal un alumno de cada equipo corre hacia una pelota y debe ponerla en su raqueta, dirirgirse hacia el compañero de equipo y entregarla, este a su vez debe llevarla a la canasta. Tambien serán ordenes para trabajar la recuperación, estiramientos y vuelta a la calma.

ACTICAS				
	Andrei Riaño			
FECHA	25	**MES**	**AÑO**	2021
CIRCUITO				
ESTILOS DE ENSEÑANZA		Descubrimeinto guiado		
tar los gestos tecnicos propios del tenis de campo.				
Realiza gesto tecnico de la derecha.				
Realiza gesto tecnico del reves.				
CIAL				
		Intensidad: Exigencia dirgida adultos inicantes en el tenis, aumentando progresivamente. Densidad: Descanso e hidratación, finalizando la ronda de ejercicios. Tiempo total: 10 minutos.		
TRAL				
		Intensidad: Maxima exigencia de los niños. Volumen: El juego se repetira 3 veces.		

	Densidad: Descanso e hidratación dirigida a voluntad de los niños entre bloques. Tiempo total 30 minutos.
NAL	
	Intensidad: Sin exigencia en los niños. Densidad: Descanso e hidratación dirigida a voluntad de los niños entre bloques. Tiempo total 10 minutos.

SESIONES Y PRACTI				
Nombre del Entrenador				A
EDADES A INTERVENIR		6-8 años	**FECHA**	26
MATERIALES O IMPLEMENTACION				
METODO DE ENTRENAMIENTO				
TEMA	Coordinación	**SUB TEMA**	Equilibrio	**ESTILOS DE ENSEÑANZA**
OBJETIVO GENERAL				Desarrollar
BJETIVOS ESPECIFICO				Sigue instrucci
				Corrige movim
PARTE INICIAL				
Juego: "Imitando al capitan". El entrenador hará las veces de capitan de un barco que se esta hundiendo. Para salvar el barco los alumnos deben imitar todos los movimientos del capitan. El entrenador realizara ejercicios de activación movilidad articular, neuro-muscular y estiramientos.				
PARTE CENTRA				
Primer bloque: Circuito de obstaculos, saltando, reptando, rodando, y corriendo. Juego “Tiro al blanco”. El profesor pondra las raquetas en la red, el niño debe hacer un recorrido de obstaculos, una vez superados todos los obstaculos los niños deben lanzar la pelota hacia la raqueta, cuando el niño acierte tendra un punto, el ganador será quien sume mas puntos despues de 5 minutos. **Bloque 2:** Ejercicio basados en pilates, posición bipodal, enfoncado el trabajo en el equilibrio. **Tercer Bloque:** Ejercicos de pilates, posición cuatropedia, enfocando el trabajo en la flexibilidad. Juego “El muro”. El profesor lanzara pelotas por el piso al niño, el niño con la raqueta en la mano debe correr hacia cada pelota y				

regresarla con la raqueta por el piso tambien, imitando el gesto tecnico de la derecha y el reves. El niño no debe dejar pasar ninguna pelota. El regreso al punto inicial debe hacerse en desplazamiento lateral.	
PARTE FINAL	
Juego “Simon Dice” El profesor será el ejecutor del juego. Para que los demás lo obedezcan debe pronunciar la orden de forma correcta. De lo contrario, los alumnos ejecutarán la conducta opuesta. Las ordenes impartidas serán de disciplina en cuanto recolección de elementos usados en la sesión, asi como sus implementos deportivos e hidratación. Tambien serán ordenes para trabajar la recuperación, estiramientos y vuelta a la calma.	

CAS		
Andrei Riaño		
MES	**AÑO**	2021
CIRCUITO		
Desubrimiento guiado		
la conciencia corporal.		
ones para ejercicios nuevos.		
ientos cuando es necesario.		
L		
	Intensidad: Exigencia dirgida los niños, aumentando progresivamente. Densidad: Descanso e hidratación dirigida a voluntad de los niños. Se ordenaran tiempos de hidratación como elemento pedagogico. Tiempo total: 10 minutos.	
AL		
	Intensidad: Maxima exigencia de los niños. Volumen: El juego se repetira 3 veces. Densidad: Descanso e hidratación dirigida a voluntad de los niños entre bloques. Tiempo total 30 minutos.	

	Intensidad: Sin exigencia en los niños. Densidad: Descanso e hidratación dirigida a voluntad de los niños entre bloques. Tiempo total 10 minutos.