I.R.D.E.T Instituto de la Recreación y el Deporte de Tunja	**SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN (MECI-CALIDAD)**	**CÓDIGO: JC-F27**
	PROCESO: GESTIÓN DOCUMENTAL	**VERSIÓN: 02**
	FORMATO: INFORME DE ACTIVIDADES CONTRATISTAS	**FECHA: 02/03/2016**

CONTRATISTA: DAVID ENRIQUE SEGURA ROJAS **No. DE CONTRATO: 163** **FECHA DE PRESENTACIÓN:** 12/10/2021

PERIODO DE INFORME: 03/09/2021 al 02/10/2021 **SUPERVISOR: LAURA ANGELICA CASTELLANOS BUSTACARA**

ACTIVIDADES REALIZADAS PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS OBLIGACIONES CONTRACTUALES	**FECHA EJECUCION** (POR ACTIVIDAD)	**PORCENTAJE DE CUMPLIMIENTO** (0 A 100 %)	**OBSERVACIONES** (DIFICULTADES E IMPREVISTOS)
Realizar acciones necesarias para la convocatoria, promoción, difusión, conformación e instrucción de tres (03) grupos de trabajo, con un mínimo de 20 Adultos mayores por grupo.	**03/09/2021 al 02/10/2021**	**100%**	
Impartir sesiones de clase de 120 minutos, equivalentes a dos (2) horas, cuatro (4) horas a la semana a cada grupo, para un total de cuarenta y ocho (48) horas al mes.	**03/09/2021 al 02/10/2021**	**100%**	
Implementar todos los registros documentales que sean requeridos en la ejecución del contrato, tales como: Formato inscripción programas IRDET, listados de asistencia, base de datos en digital y físico, seguimientos, afiliación en salud y demás que sean requeridos por el supervisor del contrato.	**03/09/2021 al 02/10/2021**	**100%**	

Presentar y aplicar el plan de trabajo a realizar con los grupos teniendo en cuenta las características de esta población.	**03/09/2021 al 02/10/2021**	**100%**	
Realizar la valoración a cada uno de los adultos mayores de los grupos a cargo, al inicio y finalización del contrato, entregando informe y resultados de la valoración realizada.	**03/09/2021 al 02/10/2021**	**100%**	
Velar porque en el desarrollo de cada sesión cuente con las condiciones de seguridad adecuadas (cada participante debe contar con el kit personal de bioseguridad).	**03/09/2021 al 02/10/2021**	**100%**	
Diligenciar y firmar el formato de autorización de préstamo de elementos.	**03/09/2021 al 02/10/2021**	**100%**	

Dar buen uso a los implementos deportivos entregados por el IRDET para el desarrollo de las sesiones deportivas y devolverlos en buen estado, con las características técnicas específicas de cada implemento (marca, número, entre otras), una vez finalizado el mismo.	**03/09/2021 al 02/10/2021**	**100%**	
Portar traje deportivo en el desarrollo de las diferentes actividades.	**03/09/2021 al 02/10/2021**	**100%**	
Las demás inherentes al cumplimiento del objeto contratado y que sean determinadas por el supervisor	**03/09/2021 al 02/10/2021**	**100%**	

FIRMA DEL CONTRATISTA:_____ **FIRMA DE RECIBO A SATISFACCIÓN:** _____

I.R.D.E.T Instituto de la Recreación y el Deporte de Tunja	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN (MECI-CALIDAD)	CÓDIGO: FE-F03
	PROCESO: FOMENTO Y PROMOCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	VERSIÓN: 02
	FORMATO: CONTROL DE ASISTENCIA	FECHA: 17/03/2017

PROGRAMA: **ADULTO MAYOR** OFICINA: **RECREACIÓN** MES: **SEPTIEMBRE**
SECTOR O LUGAR: **POLIDEPORTIVO ESTANCIA DEL ROBLE** GRUPO: **(1) UNO** MODALIDAD: **ADULYO MAYOR**
INSTRUCTOR: **DAVID ENRIQUE SEGURA ROJAS** CELULAR: **3132754965**

DÍAS DE TRABAJO

Nº	NOMBRE Y APELLIDOS	No de Documento	06	08	13	15	20	22	27	29	FIRMA / HUELLA
1	MARIA EUGENIA GOMEZ	23753129	X	X	X			X	X	X	
2	LUIS ANTONIO PEREZ	6758288	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
3	EUGENIA MENDIETA ARGUELLO	23267225	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
4	MARIA DEL CARMEN GOMEZ	23573651	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
5	ERCILIA JIMENEZ PARDO	23271676	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
6	JORGE EDUARDO QUINTERO	6743344	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
7	ANA LEONARDA CARVAJAL	40016754	✓	✓	✓	✓	X	X	X	X	
8	LUIS NEFTALY GUERRERO	4040836	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
9	Elba Lucia Baron	23609517	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
10	Luis Alfredo Hernandez	91065360	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
11	Ana Lucia Lopez	40011469	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
12	Jose Maria Herrandez	3203344688	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											

HORARIO DE **CLASE LUNES 8AM-10AM, MIERCOLES 8AM-10AM** NOMBRE DE REPRESENTANTE DE LA COMUNIDAD **TANIA CAMILA NIÑO LOPEZ**
CEDULA **1049603024** DIRECCIÓN **CLL61AN 6ª-10** TELÉFONO **3208081634** FIRMA TANIA. C. NIÑO. L.

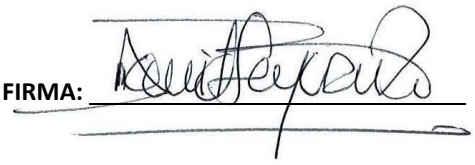
Escaneado con CamScanner

HORA: 8:00Am-10:00AM	GRUPO: 01 ADULTO MAYOR ESTANCIA DEL ROBLE	CLASE Nº 1	TEMA: COORDINACION	FECHA:06/09/2021	Nº DEPORTISTAS: 11

PROPÓSITO: DESARROLLAR Y MEJORAR LOS NIVELES DE COORDINACION, MEDIANTE EJERCICIOS PROGRESIVOS TANTO MIEMBRO INFERIOR Y SUPERIOR.

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	**Calentamiento:** Ejercicios de activación muscular con recorridos frontales. Caminatas, progresivas adelante y atrás, elevación de miembros inferiores, rodillas, taloneo, apertura de costados, con y sin implemento. Movilidad articular de bajo hacia arriba 10 repeticiones por segmento, miembro superior e inferior (tobillos-rodillas-caderas-hombros-cabeza).	30 MIN
CENTRAL	**FLEXIBILIDAD** **Ejercicio 1:** En posición de pie y de forma individual harán recorridos frontales ida y vuelta realizando lanzamientos hacia arriba atrapando el balón y avanzando de forma progresiva sin que el balón caiga, realizarán este ejercicio 4 veces. **Ejercicio 2:** De forma individual realizarán una leve marcha sobre el puesto, alzando las rodillas e intentando que éstas toquen el bastón que se encuentra a la altura de la cintura, agarrado por la palma de las manos, realizarán este ejercicio de 15 a 20 repeticiones 4 veces. **Ejercicio 3:** Realizarán recorridos de forma frontal ida y vuelta peloteando un balón con ambas manos al tiempo, continuamente al finalizar cada recorrido realizarán un lanzamiento hacia una caneca e intentarán introducir el balón a ésta, realizarán este ejercicio 4 veces ida y vuelta. **Ejercicio 4:** De forma individual realizarán lanzamientos sobre un aro de baloncesto con ambas manos, cada participante realizará 5 lanzamientos desde diferentes distancias, realizarán este ejercicio 4 veces. **Ejercicio 5:** Al igual que el anterior, pero esta vez el pase lo realizarán con un pique al suelo que llegue de un lado al otro, realizarán de 20 a 30 pases 4 veces.	60 MIN
FINAL	**Estiramiento:** • Estiramientos de miembros superiores e inferiores con niveles de exigencia progresivos, 10 a 15 seg cada estiramiento.	30 MIN

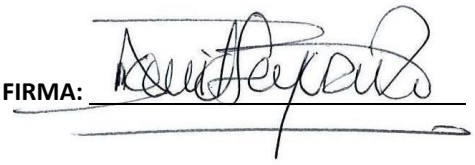
NOMBRE PROFESOR: DAVID ENRIQUE SEGURA ROJAS

FIRMA: 

HORA: 8:00AM-10:00AM	GRUPO: 01 ADULTO MAYOR ESTANCIA DEL ROBLE	CLASE Nº 2	TEMA: DINAMICAS GRUPALES	FECHA:08/09/2021	Nº DEPORTISTAS: 11

PROPÓSITO: MEJORAR LAS DINAMICAS MEDIANTE EJERCICIOS PROGRESIVOS CON LA INCLUSION DE ELEMENTOS EXTERNOS.

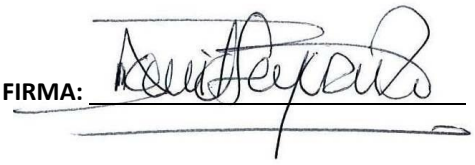
FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	**Calentamiento:** Ejercicios de activación muscular con recorridos frontales. Caminatas, progresivas adelante y atrás, elevación de miembros inferiores, rodillas, taloneo, apertura de costados, con y sin implemento. Movilidad articular de bajo hacia arriba 10 repeticiones por segmento, miembro superior e inferior (tobillos-rodillas-caderas-hombros-cabeza).	30MIN
CENTRAL	**Ejercicio 1:** Los compañeros de grupo formarán un círculo, se colocará una persona al centro de este con los ojos tapados, continuamente uno de los compañeros hará un sonido, ya sea aplaudiendo, con un silbato o de alguna otra forma, la persona del centro deberá señalar quien hizo el ruido. **Ejercicio 2:** Todas las personas conformarán un círculo alrededor de un punto central y mediante el uso de un balón realizarán pases entre todos los integrantes sin que éste caiga al suelo, lo pueden realizar con una o ambas manos. Realizarán de 40 a 60 pases 4 veces. **Ejercicio 3:** Por parejas con un balón se realizarán pases de forma frontal con una distancia de 5 mts entre cada uno, el pase será realizado detrás de la cabeza con los brazos extendidos, harán de 20 a 30 pases 4 veces. **Ejercicio 4:** Los compañeros de grupo formarán un círculo con sus bastones elevados hacia el centro e intentarán sujetar un balón con la punta de cada bastón, y avanzarán hacia el frente de extremo a extremo y colocarán el balón dentro de una caneca. El objetivo es llevar el implemento sin que este caiga. Lo realizarán 4 veces. **Ejercicio 5:** De forma individual y mediante el uso de un balón realizarán lanzamientos con el pie sobre el suelo, intentando derribar los conos que se encuentran a una distancia de 10 mts aproximadamente, realizarán este ejercicio 4 veces.	60MIN
FINAL	**Estiramiento:** • Estiramientos de miembros superiores e inferiores con niveles de exigencia progresivos, 10 a 15 seg cada estiramiento.	30MIN

NOMBRE PROFESOR: DAVID ENRIQUE SEGURA ROJAS **FIRMA:** 

HORA: 8:00AM-10:00AM	GRUPO: 01 ADULTO MAYOR ESTANCIA DEL ROBLE	CLASE Nº 3	TEMA: TRABAJO COMBINADO	FECHA:13/09/2021	Nº DEPORTISTAS: 11

PROPÓSITO: MEJORAR LA EJECUCION Y COORDINACION DE MOVIMIENTOS, MEDIANTE EJERCICIOS PROGRESIVOS CON O SIN LA INCLUSION DE IMPLEMENTO.

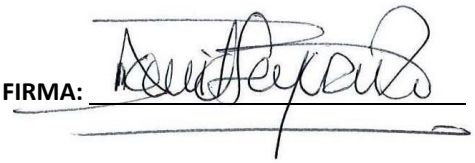
FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	**Calentamiento:** Ejercicios de activación muscular con recorridos frontales. Caminatas, progresivas adelante y atrás, elevación de miembros inferiores, rodillas, taloneo, apertura de costados, con y sin implemento. Movilidad articular de bajo hacia arriba 10 repeticiones por segmento, miembro superior e inferior (tobillos-rodillas-caderas-hombros-cabeza).	30MIN
CENTRAL	**Ejercicio 1:** elongación del tríceps: sostener una toalla con la mano derecha, levantar y doblar el brazo derecho de manera de deslizar la toalla por la espalda, tomar el extremo de esta con la mano izquierda, cambiar de posiciones, se realiza este ejercicio 4 veces. **Ejercicio 2:** En posición sentado con la espalda totalmente derecha y los pies totalmente apoyados sobre el suelo elevarán los talones al tiempo, harán de 15 a 20 repeticiones 4 veces. **Ejercicio 3:** Póngase detrás de una mesa o respaldo de una silla con los pies ligeramente separados, levante lentamente las piernas lo más alto posible de puntillas hasta llegar a 10 o 20 cm. del suelo, para descender baje lentamente las piernas hasta llegar a que los pies se apoyen totalmente en el suelo, se puede realizar de manera alternativa de 15 a 20 repeticiones 4 veces. **Ejercicio 4:** En posición de pie con las piernas ligeramente separadas y mediante el uso de un balón lo intentarán pasar por detrás de la cabeza, por debajo del muslo y alrededor de la cintura, lo realizarán de 15 a 20 repeticiones 4 veces. **Ejercicio 5:** De forma individual realizarán lanzamientos con un balón hacia un aro, ya sea con ambas manos o con una sola, cada persona realizará 4 lanzamientos 4 veces.	60MIN
FINAL	**Estiramiento:** • Estiramientos de miembros superiores e inferiores con niveles de exigencia progresivos, 10 a 15 seg cada estiramiento.	30MIN

NOMBRE PROFESOR: DAVID ENRIQUE SEGURA ROJAS **FIRMA:** 

HORA: 8:00AM-10:00AM	GRUPO: 01 ADULTO MAYOR ESTANCIA DEL ROBLE	CLASE Nº 4	TEMA: VELOCIDAD DE REACCION	FECHA:15/09/2021	Nº DEPORTISTAS: 12

PROPÓSITO: DESARROLLAR Y MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCION, MEDIANTE EL USO DE IMPLEMENTO A TRAVES DE EJERCICIOS PROGRESIVOS.

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	**Calentamiento:** Ejercicios de activación muscular con recorridos frontales. Caminatas, progresivas adelante y atrás, elevación de miembros inferiores, rodillas, taloneo, apertura de costados, con y sin implemento. Movilidad articular de bajo hacia arriba 10 repeticiones por segmento, miembro superior e inferior (tobillos-rodillas-caderas-hombros-cabeza).	30MIN
CENTRAL	**Ejercicio 1:** Mediante el uso del bastón conformará un solo grupo en el que sujetarán el bastón de los compañeros de los lados y progresivamente caminarán alrededor de un punto central sin soltar los bastones, avanzarán hacia delante de extremo a extremo, realizarán este ejercicio 3 veces ida y vuelta. **Ejercicio 2:** Cada uno sujetará un bastón de forma vertical apoyado sobre el suelo, a la señal dejarán el bastón que tienen en mano e intentarán tomar el bastón del compañero del lado derecho, el objetivo es que cada uno tome su bastón a medida que avanza lateralmente sin que ningún bastón caiga al suelo. Realizarán este ejercicio 4 veces alternando recorridos de derecha e izquierda. **Ejercicio 3:** en posición de sentado sobre un banco o una silla que tenga brazos, se apoyaran atrás con los hombros y espalda derechos, los pies deben permanecer apoyados en el suelo, separados y paralelos a los hombros, después se comenzara a inclinarse hacia delante, con la espalda y hombros rectos, agarrarse con sus manos a los brazos de la silla o gradería estable con los talones despegados del suelo, y comenzar al impulsar y levantar el cuerpo lo más alto que se pueda para ello usando los brazos, 4 veces de 8 a 15 repeticiones. **Ejercicio 4:** Al igual que el anterior, pero esta vez el pase lo realizarán de pecho con los codos a los lados sin que el balón toque el suelo, harán de 15 a 20 pases 4 veces. **Ejercicio 5:** ejercicios de bíceps: sentados en un banco, con los pies apoyados en el suelo paralelos a los hombros, sostenga las pesas de botellas de agua a los lados del cuerpo, brazos derechos y palmas hacia adentro, lentamente doblar un codo, levantando la botella de agua hacia el pecho, repetir este proceso con el otro brazo, 4 series de 10 a 15 repeticiones.	60MIN
FINAL	**Estiramiento:** • Estiramientos de miembros superiores e inferiores con niveles de exigencia progresivos, 10 a 15 seg cada estiramiento.	30MIN

NOMBRE PROFESOR: DAVID ENRIQUE SEGURA ROJAS **FIRMA:** 

HORA: 8:00AM-10:00AM	GRUPO: 01 ADULTO MAYOR ESTANCIA DEL ROBLE	CLASE Nº 5	TEMA: ELONGACION	FECHA:20/09/2021	Nº DEPORTISTAS: 11

PROPÓSITO: DESARROLLAR Y MEJORAR LOS NIVELES DE ESTIRAMIENTO MUSCULAR A TRAVES DE EJERCICIOS PROGRESIVOS CON O SIN IMPLEMENTO.

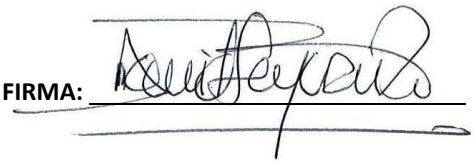
FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	**Calentamiento:** Ejercicios de activación muscular con recorridos frontales. Caminatas, progresivas adelante y atrás, elevación de miembros inferiores, rodillas, taloneo, apertura de costados, con y sin implemento. Movilidad articular de bajo hacia arriba 10 repeticiones por segmento, miembro superior e inferior (tobillos-rodillas-caderas-hombros-cabeza).	30MIN
CENTRAL	**Ejercicio 1:** estiramiento de isquiotibiales: sentarse de lado en un banco, mantener la pierna estirada sobre el banco o gradería, la otra pierna estará afuera con la planta del pie apoyada sobre el suelo. Consiste en estirar hacia adelante desde las caderas hasta que sienta el estiramiento en la pierna sobre el banco, manteniendo hombro y espalda derechos, repetir este ejercicio 3 veces cada pierna de 7 a 10 segundos. **Ejercicio 2:** Mediante el uso de un bastón apoyado sobre la nuca, con agarre palmar hacia abajo, espalda totalmente derecha en posición de pie, rotarán el tren superior de lado a lado de 15 a 20 repeticiones 4 veces. **Ejercicio 3:** elongación del tríceps: sostener una toalla con la mano derecha, levantar y doblar el brazo derecho de manera de deslizar la toalla por la espalda, tomar el extremo de esta con la mano izquierda, cambiar de posiciones, se realiza este ejercicio 4 veces. **Ejercicio 4:** Extensión de cadera. Colóquese en posición de pie al respaldo de una silla con los pies separados y progresivamente vaya soltándose hasta llegar a realizarlo con los ojos cerrados, vaya doblando su cintura e inclínese hacia la silla, eleve la pierna hacia atrás estirada lentamente, continuamente descienda lentamente la pierna hasta llegar a su posición inicial. Repita este ejercicio con la otra pierna 8 a 15 repeticiones 4 veces. **Ejercicio 5:** En posición de pie con las piernas ligeramente separadas y mediante el uso de un balón lo intentarán pasar por detrás de la cabeza, por debajo del muslo y alrededor de la cintura, lo realizarán de 15 a 20 repeticiones 4 veces.	60MIN
FINAL	**Estiramiento:** • Estiramientos de miembros superiores e inferiores con niveles de exigencia progresivos, 10 a 15 seg cada estiramiento.	30MIN

NOMBRE PROFESOR: DAVID ENRIQUE SEGURA ROJAS **FIRMA:** _____

HORA: 8:00AM-10:00AM	GRUPO: 01 ADULTO MAYOR ESTANCIA DEL ROBLE	CLASE Nº 6	TEMA: FUERZA	FECHA:22/09/2021	Nº DEPORTISTAS: 10

PROPÓSITO: DESARROLLAR Y MEJORAR LOS NIVELES DE FUERZA, A TRAVES DE EJERCICIOS INDIVIDUALES CON O SIN IMPLEMENTO.

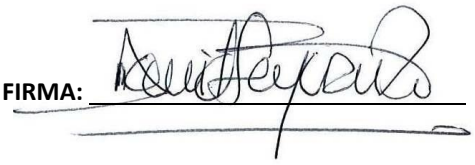
FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	**Calentamiento:** Ejercicios de activación muscular con recorridos frontales. Caminatas, progresivas adelante y atrás, elevación de miembros inferiores, rodillas, taloneo, apertura de costados, con y sin implemento. Movilidad articular de bajo hacia arriba 10 repeticiones por segmento, miembro superior e inferior (tobillos-rodillas-caderas-hombros-cabeza).	30MIN
CENTRAL	**Ejercicio 1**: HOMBROS: sosteniendo unas pesas de botellas de agua a los lados del cuerpo, en posición sentado con las palmas de las manos mirando hacia adentro, levantar los brazos hacia el frente lentamente, manteniéndolos extendidos y girando las palmas hacia arriba, hasta que los brazos queden paralelos al suelo, series de 8 a 15 repeticiones 4 veces. **Ejercicio 2:** elongación músculos parte baja de la pierna: pararse con las contra la pared con los brazos extendidos, llevar una pierna atrás apoyando el talón completo, mantener esta posición durante 3 segundos, repetir con la otra pierna, se realizara 3 repeticiones por pierna de 7 a 10 segundos cada una. **Ejercicio 3:** En posición sentado sobre una gradería sujetarán entre sus rodillas un balón e intentarán apretarlo sin que este caiga, realizarán este ejercicio de 15 a 20 repeticiones 4 veces. **Ejercicio 4:** en posición de sentado sobre una silla o un apoyo estable hacia la mitad o extremo de la misma, apoyarse hacia atrás con la espalda y hombros derechos, quedando en posición de semi-hechado, los pies deben permanecer apoyados en el suelo, separados y paralelos a los hombros, el objetivo es lograr pararse de la silla o banco sin utilizar los brazos, solo con las piernas, 4 veces de 8 a 15 repeticiones.	60MIN
FINAL	**Estiramiento:** • Estiramientos de miembros superiores e inferiores con niveles de exigencia progresivos, 10 a 15 seg cada estiramiento.	30MIN

NOMBRE PROFESOR: DAVID ENRIQUE SEGURA ROJAS **FIRMA:** 

HORA: 8:00AM-10:00AM	GRUPO: 01 ADULTO MAYOR ESTANCIA DEL ROBLE	CLASE Nº 7	TEMA: EQUILIBRIO	FECHA:27/09/2021	Nº DEPORTISTAS: 10

PROPÓSITO: MEJORAR EL EQUILIBRIO A TRAVES DE EJERCICIOS PROGRESIVOS CON LA INCLUSION DE IMPLEMENTO.

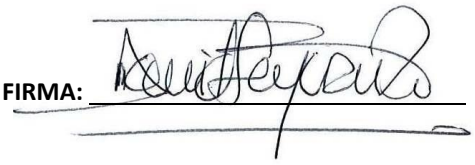
FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	**Calentamiento:** Ejercicios de activación muscular con recorridos frontales. Caminatas, progresivas adelante y atrás, elevación de miembros inferiores, rodillas, taloneo, apertura de costados, con y sin implemento.	30MIN
CENTRAL	**Ejercicio 1:** De forma individual y con un balón cada persona intentará llevar el balón entre sus tobillos sin que este caiga de un extremo al otro, realizarán este ejercicio 4 veces. **Ejercicio 2:** extensión de tríceps: coger una pesa de botella de agua con una mano y con la palma hacia dentro, levantar el brazo de ese lado hacia arriba, comenzar a estirar lentamente el brazo que soporta el peso y dirigirlo hacia el techo, aguantar esa posición y bajar el peso del hombro inclinado muy lentamente, 4 series de 8 a 12 repeticiones. **Ejercicio 3:** En posición sentado con la espalda totalmente derecha y los pies totalmente apoyados sobre el suelo elevarán los talones al tiempo, harán de 15 a 20 repeticiones 4 veces. **Ejercicio 4:** De forma individual realizarán recorridos frontales ida y vuelta, y con los brazos realizarán pequeños círculos hacia atrás cuidando especialmente que la espalda permanezca recta y sin elevar los hombros, harán este ejercicio 4 veces. **Ejercicio 5:** en posición de pie apoyado sobre una mesa o un banco alto, se aferraran a él para mantener el equilibrio, comenzaran a subir lentamente la pierna lo más alto que se pueda, hasta llegar lo más próximo al muslo, no debe mover la parte superior de la pierna, solamente doblar la rodilla, 4 veces de 8 a 15 repeticiones.	60MIN
FINAL	**Estiramiento:** • Estiramientos de miembros superiores e inferiores con niveles de exigencia progresivos, 10 a 15 seg cada estiramiento.	30MIN

NOMBRE PROFESOR: DAVID ENRIQUE SEGURA ROJAS **FIRMA:** 

HORA: 8:00AM-10:00AM	GRUPO: 01 ADULTO MAYOR ESTANCIA DEL ROBLE	CLASE Nº 8	TEMA: LANZAMIENTOS	FECHA:29/09/2021	Nº DEPORTISTAS: 10

PROPÓSITO: MEJORAR LA COORDINACION VISO-MANUAL A TRAVES DE LANZAMIENTOS DE FORMA COLECTIVA E INDIVIDUAL.

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	**Calentamiento:** Ejercicios de activación muscular con recorridos frontales. Caminatas, progresivas adelante y atrás, elevación de miembros inferiores, rodillas, taloneo, apertura de costados, con y sin implemento. Movilidad articular de bajo hacia arriba 10 repeticiones por segmento, miembro superior e inferior (tobillos-rodillas-caderas-hombros-cabeza).	30MIN
CENTRAL	**Ejercicio 1**: Sentado en una silla apoyando la espalda en el respaldo, los pies no deben quedar totalmente apoyados en el suelo, ponga las manos sobre los muslos o a los lados de la silla, comience a extender la pierna hacia el frente lentamente, hasta que la rodilla quede recta y paralela al suelo, flexione el pie de tal manera que los dedos apunten hacia su cabeza, vaya alternando ambas piernas hasta ver repetido el ejercicio de 8 a 15 veces, 4 series. **Ejercicio 2:** Por parejas y mediante el uso de un balón realizarán lanzamientos con una sola mano de lado a lado ejecutando una secuencia de 20 a 30 pases sin que el balón toque el suelo, realizarán este ejercicio 4 veces. **Ejercicio 4:** elevación de brazos laterales: sentarse en una silla, poner los pies apoyados en el suelo, paralelos a los hombros, los brazos derechos a ambos lados, las palmas hacia adentro, levantar los brazos hacia los costados, hasta la altura de los hombros, mantener esta posición , lentamente bajar los brazos, 4 series de 10 a 15 repeticiones. **Ejercicio 5:** De forma individual y mediante el uso de un balón realizarán lanzamientos con el pie sobre el suelo, intentando derribar los conos que se encuentran a una distancia de 10 mts aproximadamente, realizarán este ejercicio 4 veces.	60MIN
FINAL	**Estiramiento:** • Estiramientos de miembros superiores e inferiores con niveles de exigencia progresivos, 10 a 15 seg cada estiramiento.	30MIN

NOMBRE PROFESOR: DAVID ENRIQUE SEGURA ROJAS **FIRMA:** 

REGISTRO FOTOGRAFICO MENSUAL GRUPO 01
ADULTO MAYOR ESTANCIA DEL ROBLE

SEMANA 1



SEMANA 2



SEMANA 3



SEMANA 4



NOMBRE PROFESOR: DAVID ENRIQUE SEGURA ROJAS

FIRMA: _____

I.R.D.E.T Instituto de la Recreación y el Deporte de Tunja	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN (MECI-CALIDAD)	CÓDIGO: FE-F03
	PROCESO: FOMENTO Y PROMOCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	VERSIÓN: 02
	FORMATO: CONTROL DE ASISTENCIA	FECHA: 17/03/2017

PROGRAMA: **ADULTO MAYOR** OFICINA: **RECREACIÓN** MES: **SEPTIEMBRE**
SECTOR O LUGAR: **BARRIO EL DORADO CASA PABLO E ISABELINA** GRUPO: **(2) DOS** MODALIDAD: **ADULTO MAYOR**
INSTRUCTOR: **DAVID ENRIQUE SEGURA ROJAS** CELULAR: **3132754965**

DÍAS DE TRABAJO

Nº	NOMBRE Y APELLIDOS	No de Documento	07	09	14	16	21	23	28	30	FIRMA / HUELLA
1	PABLO EMILIO GALINDO	1020865	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Pablo Galindo
2	ISABELINA NONSOQUE	23545937	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Isabelina Nonsoque
3	JOSE CRISTOBAL FAGUA	6745004	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Jose Cristobal Fagua
4	ANA BELEN GONZALEZ	40009105	✓	✓	✓	✓	X	X	X	X	
5	LEONOR PARADA BASTIDAS	40014551	✓	✓	✓	✓	X	X	X	X	Leonor Parada Bastidas
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											

HORARIO DE CLASE **MARTES 8AM-10AM, JUEVES 8AM-10AM** NOMBRE DE REPRESENTANTE DE LA COMUNIDAD **JULY GARAVITO CEPEDA**
CEDULA **1052380345** DIRECCIÓN **BLOQ 5 AP 502 CIUDADELA COMFABOY** TELÉFONO **3004404223** FIRMA

Escaneado con CamScanner

HORA: 8:00Am-10:00AM	GRUPO: 02 ADULTO MAYOR BARRIO EL DORADO	CLASE Nº 1	TEMA: COORDINACION	FECHA:07/09/2021	Nº DEPORTISTAS: 5

PROPÓSITO: DESARROLLAR Y MEJORAR LOS NIVELES DE COORDINACION, MEDIANTE EJERCICIOS PROGRESIVOS TANTO MIEMBRO INFERIOR Y SUPERIOR.

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	**Calentamiento:** Ejercicios de activación muscular con recorridos frontales. Caminatas, progresivas adelante y atrás, elevación de miembros inferiores, rodillas, taloneo, apertura de costados, con y sin implemento. Movilidad articular de bajo hacia arriba 10 repeticiones por segmento, miembro superior e inferior (tobillos-rodillas-caderas-hombros-cabeza).	30 MIN
CENTRAL	**FLEXIBILIDAD** **Ejercicio 1:** En posición de pie y de forma individual harán recorridos frontales ida y vuelta realizando lanzamientos hacia arriba atrapando el balón y avanzando de forma progresiva sin que el balón caiga, realizarán este ejercicio 4 veces. **Ejercicio 2:** De forma individual realizarán una leve marcha sobre el puesto, alzando las rodillas e intentando que éstas toquen el bastón que se encuentra a la altura de la cintura, agarrado por la palma de las manos, realizarán este ejercicio de 15 a 20 repeticiones 4 veces. **Ejercicio 3:** Realizarán recorridos de forma frontal ida y vuelta peloteando un balón con ambas manos al tiempo, continuamente al finalizar cada recorrido realizarán un lanzamiento hacia una caneca e intentarán introducir el balón a ésta, realizarán este ejercicio 4 veces ida y vuelta. **Ejercicio 4:** De forma individual realizarán lanzamientos sobre un aro de baloncesto con ambas manos, cada participante realizará 5 lanzamientos desde diferentes distancias, realizarán este ejercicio 4 veces. **Ejercicio 5:** Al igual que el anterior, pero esta vez el pase lo realizarán con un pique al suelo que llegue de un lado al otro, realizarán de 20 a 30 pases 4 veces.	60 MIN
FINAL	**Estiramiento:** • Estiramientos de miembros superiores e inferiores con niveles de exigencia progresivos, 10 a 15 seg cada estiramiento.	30 MIN

NOMBRE PROFESOR: DAVID ENRIQUE SEGURA ROJAS

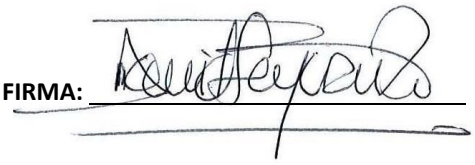
FIRMA: _____

HORA: 8:00AM-10:00AM	GRUPO: 02 ADULTO MAYOR BARRIO EL DORADO	CLASE Nº 2	TEMA: DINAMICAS GRUPALES	FECHA:09/09/2021	Nº DEPORTISTAS: 5

PROPÓSITO: MEJORAR LAS DINAMICAS MEDIANTE EJERCICIOS PROGRESIVOS CON LA INCLUSION DE ELEMENTOS EXTERNOS.

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	**Calentamiento:** Ejercicios de activación muscular con recorridos frontales. Caminatas, progresivas adelante y atrás, elevación de miembros inferiores, rodillas, taloneo, apertura de costados, con y sin implemento. Movilidad articular de bajo hacia arriba 10 repeticiones por segmento, miembro superior e inferior (tobillos-rodillas-caderas-hombros-cabeza).	30MIN
CENTRAL	**Ejercicio 1:** Los compañeros de grupo formarán un círculo, se colocará una persona al centro de este con los ojos tapados, continuamente uno de los compañeros hará un sonido, ya sea aplaudiendo, con un silbato o de alguna otra forma, la persona del centro deberá señalar quien hizo el ruido. **Ejercicio 2:** Todas las personas conformarán un círculo alrededor de un punto central y mediante el uso de un balón realizarán pases entre todos los integrantes sin que éste caiga al suelo, lo pueden realizar con una o ambas manos. Realizarán de 40 a 60 pases 4 veces. **Ejercicio 3:** Por parejas con un balón se realizarán pases de forma frontal con una distancia de 5 mts entre cada uno, el pase será realizado detrás de la cabeza con los brazos extendidos, harán de 20 a 30 pases 4 veces. **Ejercicio 4:** Los compañeros de grupo formarán un círculo con sus bastones elevados hacia el centro e intentarán sujetar un balón con la punta de cada bastón, y avanzarán hacia el frente de extremo a extremo y colocarán el balón dentro de una caneca. El objetivo es llevar el implemento sin que este caiga. Lo realizarán 4 veces. **Ejercicio 5:** De forma individual y mediante el uso de un balón realizarán lanzamientos con el pie sobre el suelo, intentando derribar los conos que se encuentran a una distancia de 10 mts aproximadamente, realizarán este ejercicio 4 veces.	60MIN
FINAL	**Estiramiento:** • Estiramientos de miembros superiores e inferiores con niveles de exigencia progresivos, 10 a 15 seg cada estiramiento.	30MIN

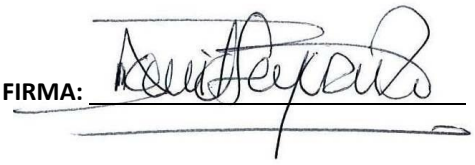
NOMBRE PROFESOR: DAVID ENRIQUE SEGURA ROJAS

FIRMA: 

HORA: 8:00AM-10:00AM	GRUPO: 02 ADULTO MAYOR BARRIO EL DORADO	CLASE Nº 3	TEMA: TRABAJO COMBINADO	FECHA:14/09/2021	Nº DEPORTISTAS: 5

PROPÓSITO: MEJORAR LA EJECUCION Y COORDINACION DE MOVIMIENTOS, MEDIANTE EJERCICIOS PROGRESIVOS CON O SIN LA INCLUSION DE IMPLEMENTO.

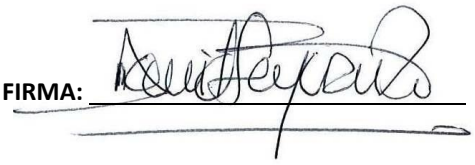
FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	**Calentamiento:** Ejercicios de activación muscular con recorridos frontales. Caminatas, progresivas adelante y atrás, elevación de miembros inferiores, rodillas, taloneo, apertura de costados, con y sin implemento. Movilidad articular de bajo hacia arriba 10 repeticiones por segmento, miembro superior e inferior (tobillos-rodillas-caderas-hombros-cabeza).	30MIN
CENTRAL	**Ejercicio 1:** elongación del tríceps: sostener una toalla con la mano derecha, levantar y doblar el brazo derecho de manera de deslizar la toalla por la espalda, tomar el extremo de esta con la mano izquierda, cambiar de posiciones, se realiza este ejercicio 4 veces. **Ejercicio 2:** En posición sentado con la espalda totalmente derecha y los pies totalmente apoyados sobre el suelo elevarán los talones al tiempo, harán de 15 a 20 repeticiones 4 veces. **Ejercicio 3:** Póngase detrás de una mesa o respaldo de una silla con los pies ligeramente separados, levante lentamente las piernas lo más alto posible de puntillas hasta llegar a 10 o 20 cm. del suelo, para descender baje lentamente las piernas hasta llegar a que los pies se apoyen totalmente en el suelo, se puede realizar de manera alternativa de 15 a 20 repeticiones 4 veces. **Ejercicio 4:** En posición de pie con las piernas ligeramente separadas y mediante el uso de un balón lo intentarán pasar por detrás de la cabeza, por debajo del muslo y alrededor de la cintura, lo realizarán de 15 a 20 repeticiones 4 veces. **Ejercicio 5:** De forma individual realizarán lanzamientos con un balón hacia un aro, ya sea con ambas manos o con una sola, cada persona realizará 4 lanzamientos 4 veces.	60MIN
FINAL	**Estiramiento:** • Estiramientos de miembros superiores e inferiores con niveles de exigencia progresivos, 10 a 15 seg cada estiramiento.	30MIN

NOMBRE PROFESOR: DAVID ENRIQUE SEGURA ROJAS **FIRMA:** 

HORA: 8:00AM-10:00AM	GRUPO: 02 ADULTO MAYOR BARRIO EL DORADO	CLASE Nº 4	TEMA: VELOCIDAD DE REACCION	FECHA:16/09/2021	Nº DEPORTISTAS: 5

PROPÓSITO: DESARROLLAR Y MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCION, MEDIANTE EL USO DE IMPLEMENTO A TRAVES DE EJERCICIOS PROGRESIVOS.

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	**Calentamiento:** Ejercicios de activación muscular con recorridos frontales. Caminatas, progresivas adelante y atrás, elevación de miembros inferiores, rodillas, taloneo, apertura de costados, con y sin implemento. Movilidad articular de bajo hacia arriba 10 repeticiones por segmento, miembro superior e inferior (tobillos-rodillas-caderas-hombros-cabeza).	30MIN
CENTRAL	**Ejercicio 1:** Mediante el uso del bastón conformará un solo grupo en el que sujetarán el bastón de los compañeros de los lados y progresivamente caminarán alrededor de un punto central sin soltar los bastones, avanzarán hacia delante de extremo a extremo, realizarán este ejercicio 3 veces ida y vuelta. **Ejercicio 2:** Cada uno sujetará un bastón de forma vertical apoyado sobre el suelo, a la señal dejarán el bastón que tienen en mano e intentarán tomar el bastón del compañero del lado derecho, el objetivo es que cada uno tome su bastón a medida que avanza lateralmente sin que ningún bastón caiga al suelo. Realizarán este ejercicio 4 veces alternando recorridos de derecha e izquierda. **Ejercicio 3:** en posición de sentado sobre un banco o una silla que tenga brazos, se apoyaran atrás con los hombros y espalda derechos, los pies deben permanecer apoyados en el suelo, separados y paralelos a los hombros, después se comenzara a inclinarse hacia delante, con la espalda y hombros rectos, agarrarse con sus manos a los brazos de la silla o gradería estable con los talones despegados del suelo, y comenzar al impulsar y levantar el cuerpo lo más alto que se pueda para ello usando los brazos, 4 veces de 8 a 15 repeticiones. **Ejercicio 4:** Al igual que el anterior, pero esta vez el pase lo realizarán de pecho con los codos a los lados sin que el balón toque el suelo, harán de 15 a 20 pases 4 veces. **Ejercicio 5:** ejercicios de bíceps: sentados en un banco, con los pies apoyados en el suelo paralelos a los hombros, sostenga las pesas de botellas de agua a los lados del cuerpo, brazos derechos y palmas hacia adentro, lentamente doblar un codo, levantando la botella de agua hacia el pecho, repetir este proceso con el otro brazo, 4 series de 10 a 15 repeticiones.	60MIN
FINAL	**Estiramiento:** • Estiramientos de miembros superiores e inferiores con niveles de exigencia progresivos, 10 a 15 seg cada estiramiento.	30MIN

NOMBRE PROFESOR: DAVID ENRIQUE SEGURA ROJAS **FIRMA:** 

HORA: 8:00AM-10:00AM	GRUPO: 02 ADULTO MAYOR BARRIO EL DORADO	CLASE Nº 5	TEMA: ELONGACION	FECHA:21/09/2021	Nº DEPORTISTAS: 3

PROPÓSITO: DESARROLLAR Y MEJORAR LOS NIVELES DE ESTIRAMIENTO MUSCULAR A TRAVES DE EJERCICIOS PROGRESIVOS CON O SIN IMPLEMENTO.

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	**Calentamiento:** Ejercicios de activación muscular con recorridos frontales. Caminatas, progresivas adelante y atrás, elevación de miembros inferiores, rodillas, taloneo, apertura de costados, con y sin implemento. Movilidad articular de bajo hacia arriba 10 repeticiones por segmento, miembro superior e inferior (tobillos-rodillas-caderas-hombros-cabeza).	30MIN
CENTRAL	**Ejercicio 1:** estiramiento de isquiotibiales: sentarse de lado en un banco, mantener la pierna estirada sobre el banco o gradería, la otra pierna estará afuera con la planta del pie apoyada sobre el suelo. Consiste en estirar hacia adelante desde las caderas hasta que sienta el estiramiento en la pierna sobre el banco, manteniendo hombro y espalda derechos, repetir este ejercicio 3 veces cada pierna de 7 a 10 segundos. **Ejercicio 2:** Mediante el uso de un bastón apoyado sobre la nuca, con agarre palmar hacia abajo, espalda totalmente derecha en posición de pie, rotarán el tren superior de lado a lado de 15 a 20 repeticiones 4 veces. **Ejercicio 3:** elongación del tríceps: sostener una toalla con la mano derecha, levantar y doblar el brazo derecho de manera de deslizar la toalla por la espalda, tomar el extremo de esta con la mano izquierda, cambiar de posiciones, se realiza este ejercicio 4 veces. **Ejercicio 4:** Extensión de cadera. Colóquese en posición de pie al respaldo de una silla con los pies separados y progresivamente vaya soltándose hasta llegar a realizarlo con los ojos cerrados, vaya doblando su cintura e inclínese hacia la silla, eleve la pierna hacia atrás estirada lentamente, continuamente descienda lentamente la pierna hasta llegar a su posición inicial. Repita este ejercicio con la otra pierna 8 a 15 repeticiones 4 veces. **Ejercicio 5:** En posición de pie con las piernas ligeramente separadas y mediante el uso de un balón lo intentarán pasar por detrás de la cabeza, por debajo del muslo y alrededor de la cintura, lo realizarán de 15 a 20 repeticiones 4 veces.	60MIN
FINAL	**Estiramiento:** • Estiramientos de miembros superiores e inferiores con niveles de exigencia progresivos, 10 a 15 seg cada estiramiento.	30MIN

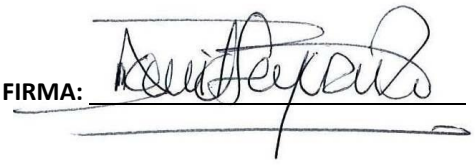
NOMBRE PROFESOR: DAVID ENRIQUE SEGURA ROJAS **FIRMA:** _____

HORA: 8:00AM-10:00AM	GRUPO: 02 ADULTO MAYOR BARRIO EL DORADO	CLASE Nº 6	TEMA: FUERZA	FECHA:23/09/2021	Nº DEPORTISTAS: 3

PROPÓSITO: DESARROLLAR Y MEJORAR LOS NIVELES DE FUERZA, A TRAVES DE EJERCICIOS INDIVIDUALES CON O SIN IMPLEMENTO.

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	**Calentamiento:** Ejercicios de activación muscular con recorridos frontales. Caminatas, progresivas adelante y atrás, elevación de miembros inferiores, rodillas, taloneo, apertura de costados, con y sin implemento. Movilidad articular de bajo hacia arriba 10 repeticiones por segmento, miembro superior e inferior (tobillos-rodillas-caderas-hombros-cabeza).	30MIN
CENTRAL	**Ejercicio 1**: HOMBROS: sosteniendo unas pesas de botellas de agua a los lados del cuerpo, en posición sentado con las palmas de las manos mirando hacia adentro, levantar los brazos hacia el frente lentamente, manteniéndolos extendidos y girando las palmas hacia arriba, hasta que los brazos queden paralelos al suelo, series de 8 a 15 repeticiones 4 veces. **Ejercicio 2:** elongación músculos parte baja de la pierna: pararse con las contra la pared con los brazos extendidos, llevar una pierna atrás apoyando el talón completo, mantener esta posición durante 3 segundos, repetir con la otra pierna, se realizara 3 repeticiones por pierna de 7 a 10 segundos cada una. **Ejercicio 3:** En posición sentado sobre una gradería sujetarán entre sus rodillas un balón e intentarán apretarlo sin que este caiga, realizarán este ejercicio de 15 a 20 repeticiones 4 veces. **Ejercicio 4:** en posición de sentado sobre una silla o un apoyo estable hacia la mitad o extremo de la misma, apoyarse hacia atrás con la espalda y hombros derechos, quedando en posición de semi-hechado, los pies deben permanecer apoyados en el suelo, separados y paralelos a los hombros, el objetivo es lograr pararse de la silla o banco sin utilizar los brazos, solo con las piernas, 4 veces de 8 a 15 repeticiones.	60MIN
FINAL	**Estiramiento:** • Estiramientos de miembros superiores e inferiores con niveles de exigencia progresivos, 10 a 15 seg cada estiramiento.	30MIN

NOMBRE PROFESOR: DAVID ENRIQUE SEGURA ROJAS

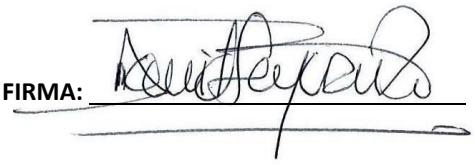
FIRMA: 

HORA: 8:00AM-10:00AM	GRUPO: 02 ADULTO MAYOR BARRIO EL DORADO	CLASE Nº 7	TEMA: EQUILIBRIO	FECHA:28/09/2021	Nº DEPORTISTAS: 3

PROPÓSITO: MEJORAR EL EQUILIBRIO A TRAVES DE EJERCICIOS PROGRESIVOS CON LA INCLUSION DE IMPLEMENTO.

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	**Calentamiento:** Ejercicios de activación muscular con recorridos frontales. Caminatas, progresivas adelante y atrás, elevación de miembros inferiores, rodillas, taloneo, apertura de costados, con y sin implemento.	30MIN
CENTRAL	**Ejercicio 1:** De forma individual y con un balón cada persona intentará llevar el balón entre sus tobillos sin que este caiga de un extremo al otro, realizarán este ejercicio 4 veces. **Ejercicio 2:** extensión de tríceps: coger una pesa de botella de agua con una mano y con la palma hacia dentro, levantar el brazo de ese lado hacia arriba, comenzar a estirar lentamente el brazo que soporta el peso y dirigirlo hacia el techo, aguantar esa posición y bajar el peso del hombro inclinado muy lentamente, 4 series de 8 a 12 repeticiones. **Ejercicio 3:** En posición sentado con la espalda totalmente derecha y los pies totalmente apoyados sobre el suelo elevarán los talones al tiempo, harán de 15 a 20 repeticiones 4 veces. **Ejercicio 4:** De forma individual realizarán recorridos frontales ida y vuelta, y con los brazos realizarán pequeños círculos hacia atrás cuidando especialmente que la espalda permanezca recta y sin elevar los hombros, harán este ejercicio 4 veces. **Ejercicio 5:** en posición de pie apoyado sobre una mesa o un banco alto, se aferraran a él para mantener el equilibrio, comenzaran a subir lentamente la pierna lo más alto que se pueda, hasta llegar lo más próximo al muslo, no debe mover la parte superior de la pierna, solamente doblar la rodilla, 4 veces de 8 a 15 repeticiones.	60MIN
FINAL	**Estiramiento:** • Estiramientos de miembros superiores e inferiores con niveles de exigencia progresivos, 10 a 15 seg cada estiramiento.	30MIN

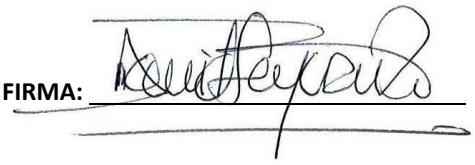
NOMBRE PROFESOR: DAVID ENRIQUE SEGURA ROJAS

FIRMA: 

HORA: 8:00AM-10:00AM	GRUPO: 02 ADULTO MAYOR BARRIO EL DORADO	CLASE Nº 8	TEMA: LANZAMIENTOS	FECHA:30/09/2021	Nº DEPORTISTAS: 3

PROPÓSITO: MEJORAR LA COORDINACION VISO-MANUAL A TRAVES DE LANZAMIENTOS DE FORMA COLECTIVA E INDIVIDUAL.

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	**Calentamiento:** Ejercicios de activación muscular con recorridos frontales. Caminatas, progresivas adelante y atrás, elevación de miembros inferiores, rodillas, taloneo, apertura de costados, con y sin implemento. Movilidad articular de bajo hacia arriba 10 repeticiones por segmento, miembro superior e inferior (tobillos-rodillas-caderas-hombros-cabeza).	30MIN
CENTRAL	**Ejercicio 1**: Sentado en una silla apoyando la espalda en el respaldo, los pies no deben quedar totalmente apoyados en el suelo, ponga las manos sobre los muslos o a los lados de la silla, comience a extender la pierna hacia el frente lentamente, hasta que la rodilla quede recta y paralela al suelo, flexione el pie de tal manera que los dedos apunten hacia su cabeza, vaya alternando ambas piernas hasta ver repetido el ejercicio de 8 a 15 veces, 4 series. **Ejercicio 2:** Por parejas y mediante el uso de un balón realizarán lanzamientos con una sola mano de lado a lado ejecutando una secuencia de 20 a 30 pases sin que el balón toque el suelo, realizarán este ejercicio 4 veces. **Ejercicio 4:** elevación de brazos laterales: sentarse en una silla, poner los pies apoyados en el suelo, paralelos a los hombros, los brazos derechos a ambos lados, las palmas hacia adentro, levantar los brazos hacia los costados, hasta la altura de los hombros, mantener esta posición , lentamente bajar los brazos, 4 series de 10 a 15 repeticiones. **Ejercicio 5:** De forma individual y mediante el uso de un balón realizarán lanzamientos con el pie sobre el suelo, intentando derribar los conos que se encuentran a una distancia de 10 mts aproximadamente, realizarán este ejercicio 4 veces.	60MIN
FINAL	**Estiramiento:** • Estiramientos de miembros superiores e inferiores con niveles de exigencia progresivos, 10 a 15 seg cada estiramiento.	30MIN

NOMBRE PROFESOR: DAVID ENRIQUE SEGURA ROJAS **FIRMA:** 

REGISTRO FOTOGRAFICO MENSUAL GRUPO 02
ADULTO MAYOR BARRIO EL DORADO

SEMANA 1



SEMANA 2



SEMANA 3



SEMANA 4



NOMBRE PROFESOR: DAVID ENRIQUE SEGURA ROJAS

FIRMA: _____

I.R.D.E.T	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN (MECI-CALIDAD)	CÓDIGO: FE-F03
	PROCESO: FOMENTO Y PROMOCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	VERSIÓN: 02
	FORMATO: CONTROL DE ASISTENCIA	FECHA: 17/03/2017

PROGRAMA: **ADULTO MAYOR** OFICINA: **RECREACIÓN** MES: **SEPTIEMBRE**
SECTOR O LUGAR: **BARRIO SAN ANTONIO CASA NIEVES** GRUPO: **(3) TRES** MODALIDAD: **ADULTO MAYOR**
INSTRUCTOR: **DAVID ENRIQUE SEGURA ROJAS** CELULAR: **3132754965**

DÍAS DE TRABAJO

Nº	NOMBRE Y APELLIDOS	No de Documento	09	10	16	17	23	24	30	01									FIRMA / HUELLA
1	MARIA GLADYS SEGURA A.	40019257	/	/	/	/	/	/	/	/									Maria Gladys Segura
2	MARIA CUSTODIA ALONSO	23253632	/	/	/	/	/	/	/	/									Maria custodia A.
3	ANA ELIZBETH PEREZ C.	40016690	/	/	/	/	/	/	/	/									Ana Elizabeth P.
4	ROSA CANDIDA PAEZ	40018567	/	/	/	/	/	/	/	/									Rosa Candida P.
5	NIEVES DE BASTIDAS		/	/	/	/	/	/	/	/									Nieves Bastidas
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			
16																			
17																			
18																			
19																			
20																			

HORARIO DE CLASE **JUEVES 3PM-5PM, VIERNES 8AM-10AM** NOMBRE DE REPRESENTANTE DE LA COMUNIDAD **ZOILA MARTINEZ AMAYA**
CEDULA **23607681** DIRECCIÓN **CALLE13A NO. 19-87** TELÉFONO **3114594682** FIRMA Zoila Martinez Amaya

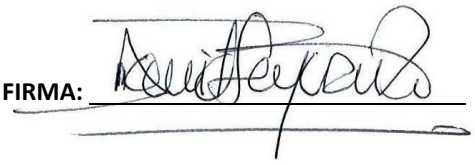
Escaneado con CamScanner

HORA: 3:00Pm-5:00PM	GRUPO: 03 ADULTO MAYOR BARRIO SAN ANTONIO	CLASE Nº 1	TEMA: COORDINACION	FECHA:09/09/2021	Nº DEPORTISTAS: 5

PROPÓSITO: DESARROLLAR Y MEJORAR LOS NIVELES DE COORDINACION, MEDIANTE EJERCICIOS PROGRESIVOS TANTO MIEMBRO INFERIOR Y SUPERIOR.

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	**Calentamiento:** Ejercicios de activación muscular con recorridos frontales. Caminatas, progresivas adelante y atrás, elevación de miembros inferiores, rodillas, taloneo, apertura de costados, con y sin implemento. Movilidad articular de bajo hacia arriba 10 repeticiones por segmento, miembro superior e inferior (tobillos-rodillas-caderas-hombros-cabeza).	30 MIN
CENTRAL	**FLEXIBILIDAD** **Ejercicio 1:** En posición de pie y de forma individual harán recorridos frontales ida y vuelta realizando lanzamientos hacia arriba atrapando el balón y avanzando de forma progresiva sin que el balón caiga, realizarán este ejercicio 4 veces. **Ejercicio 2:** De forma individual realizarán una leve marcha sobre el puesto, alzando las rodillas e intentando que éstas toquen el bastón que se encuentra a la altura de la cintura, agarrado por la palma de las manos, realizarán este ejercicio de 15 a 20 repeticiones 4 veces. **Ejercicio 3:** Realizarán recorridos de forma frontal ida y vuelta peloteando un balón con ambas manos al tiempo, continuamente al finalizar cada recorrido realizarán un lanzamiento hacia una caneca e intentarán introducir el balón a ésta, realizarán este ejercicio 4 veces ida y vuelta. **Ejercicio 4:** De forma individual realizarán lanzamientos sobre un aro de baloncesto con ambas manos, cada participante realizará 5 lanzamientos desde diferentes distancias, realizarán este ejercicio 4 veces. **Ejercicio 5:** Al igual que el anterior, pero esta vez el pase lo realizarán con un pique al suelo que llegue de un lado al otro, realizarán de 20 a 30 pases 4 veces.	60 MIN
FINAL	**Estiramiento:** • Estiramientos de miembros superiores e inferiores con niveles de exigencia progresivos, 10 a 15 seg cada estiramiento.	30 MIN

NOMBRE PROFESOR: DAVID ENRIQUE SEGURA ROJAS

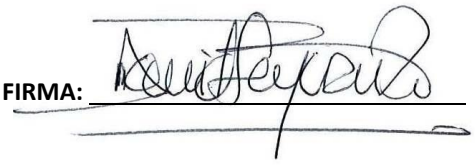
FIRMA: 

HORA: 8:00AM-10:00AM	GRUPO: 03 ADULTO MAYOR BARRIO SAN ANTONIO	CLASE Nº 2	TEMA: DINAMICAS GRUPALES	FECHA:10/09/2021	Nº DEPORTISTAS: 5

PROPÓSITO: MEJORAR LAS DINAMICAS MEDIANTE EJERCICIOS PROGRESIVOS CON LA INCLUSION DE ELEMENTOS EXTERNOS.

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	**Calentamiento:** Ejercicios de activación muscular con recorridos frontales. Caminatas, progresivas adelante y atrás, elevación de miembros inferiores, rodillas, taloneo, apertura de costados, con y sin implemento. Movilidad articular de bajo hacia arriba 10 repeticiones por segmento, miembro superior e inferior (tobillos-rodillas-caderas-hombros-cabeza).	30MIN
CENTRAL	**Ejercicio 1:** Los compañeros de grupo formarán un círculo, se colocará una persona al centro de este con los ojos tapados, continuamente uno de los compañeros hará un sonido, ya sea aplaudiendo, con un silbato o de alguna otra forma, la persona del centro deberá señalar quien hizo el ruido. **Ejercicio 2:** Todas las personas conformarán un círculo alrededor de un punto central y mediante el uso de un balón realizarán pases entre todos los integrantes sin que éste caiga al suelo, lo pueden realizar con una o ambas manos. Realizarán de 40 a 60 pases 4 veces. **Ejercicio 3:** Por parejas con un balón se realizarán pases de forma frontal con una distancia de 5 mts entre cada uno, el pase será realizado detrás de la cabeza con los brazos extendidos, harán de 20 a 30 pases 4 veces. **Ejercicio 4:** Los compañeros de grupo formarán un círculo con sus bastones elevados hacia el centro e intentarán sujetar un balón con la punta de cada bastón, y avanzarán hacia el frente de extremo a extremo y colocarán el balón dentro de una caneca. El objetivo es llevar el implemento sin que este caiga. Lo realizarán 4 veces. **Ejercicio 5:** De forma individual y mediante el uso de un balón realizarán lanzamientos con el pie sobre el suelo, intentando derribar los conos que se encuentran a una distancia de 10 mts aproximadamente, realizarán este ejercicio 4 veces.	60MIN
FINAL	**Estiramiento:** • Estiramientos de miembros superiores e inferiores con niveles de exigencia progresivos, 10 a 15 seg cada estiramiento.	30MIN

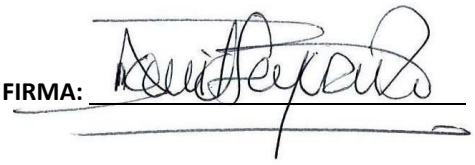
NOMBRE PROFESOR: DAVID ENRIQUE SEGURA ROJAS

FIRMA: 

HORA: 3:00PM-5:00PM	GRUPO: 03 ADULTO MAYOR BARRIO SAN ANTONIO	CLASE Nº 3	TEMA: TRABAJO COMBINADO	FECHA:16/09/2021	Nº DEPORTISTAS: 5

PROPÓSITO: MEJORAR LA EJECUCION Y COORDINACION DE MOVIMIENTOS, MEDIANTE EJERCICIOS PROGRESIVOS CON O SIN LA INCLUSION DE IMPLEMENTO.

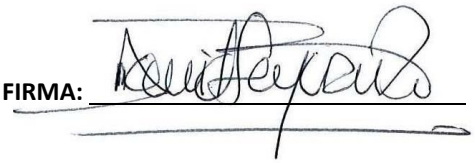
FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	**Calentamiento:** Ejercicios de activación muscular con recorridos frontales. Caminatas, progresivas adelante y atrás, elevación de miembros inferiores, rodillas, taloneo, apertura de costados, con y sin implemento. Movilidad articular de bajo hacia arriba 10 repeticiones por segmento, miembro superior e inferior (tobillos-rodillas-caderas-hombros-cabeza).	30MIN
CENTRAL	**Ejercicio 1:** elongación del tríceps: sostener una toalla con la mano derecha, levantar y doblar el brazo derecho de manera de deslizar la toalla por la espalda, tomar el extremo de esta con la mano izquierda, cambiar de posiciones, se realiza este ejercicio 4 veces. **Ejercicio 2:** En posición sentado con la espalda totalmente derecha y los pies totalmente apoyados sobre el suelo elevarán los talones al tiempo, harán de 15 a 20 repeticiones 4 veces. **Ejercicio 3:** Póngase detrás de una mesa o respaldo de una silla con los pies ligeramente separados, levante lentamente las piernas lo más alto posible de puntillas hasta llegar a 10 o 20 cm. del suelo, para descender baje lentamente las piernas hasta llegar a que los pies se apoyen totalmente en el suelo, se puede realizar de manera alternativa de 15 a 20 repeticiones 4 veces. **Ejercicio 4:** En posición de pie con las piernas ligeramente separadas y mediante el uso de un balón lo intentarán pasar por detrás de la cabeza, por debajo del muslo y alrededor de la cintura, lo realizarán de 15 a 20 repeticiones 4 veces. **Ejercicio 5:** De forma individual realizarán lanzamientos con un balón hacia un aro, ya sea con ambas manos o con una sola, cada persona realizará 4 lanzamientos 4 veces.	60MIN
FINAL	**Estiramiento:** • Estiramientos de miembros superiores e inferiores con niveles de exigencia progresivos, 10 a 15 seg cada estiramiento.	30MIN

NOMBRE PROFESOR: DAVID ENRIQUE SEGURA ROJAS **FIRMA:** 

HORA: 8:00AM-10:00AM	GRUPO: 03 ADULTO MAYOR BARRIO SAN ANTONIO	CLASE Nº 4	TEMA: VELOCIDAD DE REACCION	FECHA:17/09/2021	Nº DEPORTISTAS: 5

PROPÓSITO: DESARROLLAR Y MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCION, MEDIANTE EL USO DE IMPLEMENTO A TRAVES DE EJERCICIOS PROGRESIVOS.

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	**Calentamiento:** Ejercicios de activación muscular con recorridos frontales. Caminatas, progresivas adelante y atrás, elevación de miembros inferiores, rodillas, taloneo, apertura de costados, con y sin implemento. Movilidad articular de bajo hacia arriba 10 repeticiones por segmento, miembro superior e inferior (tobillos-rodillas-caderas-hombros-cabeza).	30MIN
CENTRAL	**Ejercicio 1:** Mediante el uso del bastón conformará un solo grupo en el que sujetarán el bastón de los compañeros de los lados y progresivamente caminarán alrededor de un punto central sin soltar los bastones, avanzarán hacia delante de extremo a extremo, realizarán este ejercicio 3 veces ida y vuelta. **Ejercicio 2:** Cada uno sujetará un bastón de forma vertical apoyado sobre el suelo, a la señal dejarán el bastón que tienen en mano e intentarán tomar el bastón del compañero del lado derecho, el objetivo es que cada uno tome su bastón a medida que avanza lateralmente sin que ningún bastón caiga al suelo. Realizarán este ejercicio 4 veces alternando recorridos de derecha e izquierda. **Ejercicio 3:** en posición de sentado sobre un banco o una silla que tenga brazos, se apoyaran atrás con los hombros y espalda derechos, los pies deben permanecer apoyados en el suelo, separados y paralelos a los hombros, después se comenzara a inclinarse hacia delante, con la espalda y hombros rectos, agarrarse con sus manos a los brazos de la silla o gradería estable con los talones despegados del suelo, y comenzar al impulsar y levantar el cuerpo lo más alto que se pueda para ello usando los brazos, 4 veces de 8 a 15 repeticiones. **Ejercicio 4:** Al igual que el anterior, pero esta vez el pase lo realizarán de pecho con los codos a los lados sin que el balón toque el suelo, harán de 15 a 20 pases 4 veces. **Ejercicio 5:** ejercicios de bíceps: sentados en un banco, con los pies apoyados en el suelo paralelos a los hombros, sostenga las pesas de botellas de agua a los lados del cuerpo, brazos derechos y palmas hacia adentro, lentamente doblar un codo, levantando la botella de agua hacia el pecho, repetir este proceso con el otro brazo, 4 series de 10 a 15 repeticiones.	60MIN
FINAL	**Estiramiento:** • Estiramientos de miembros superiores e inferiores con niveles de exigencia progresivos, 10 a 15 seg cada estiramiento.	30MIN

NOMBRE PROFESOR: DAVID ENRIQUE SEGURA ROJAS **FIRMA:** 

HORA: 3:00PM-5:00PM	GRUPO: 03 ADULTO MAYOR BARRIO SAN ANTONIO	CLASE Nº 5	TEMA: ELONGACION	FECHA:23/09/2021	Nº DEPORTISTAS: 5

PROPÓSITO: DESARROLLAR Y MEJORAR LOS NIVELES DE ESTIRAMIENTO MUSCULAR A TRAVES DE EJERCICIOS PROGRESIVOS CON O SIN IMPLEMENTO.

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	**Calentamiento:** Ejercicios de activación muscular con recorridos frontales. Caminatas, progresivas adelante y atrás, elevación de miembros inferiores, rodillas, taloneo, apertura de costados, con y sin implemento. Movilidad articular de bajo hacia arriba 10 repeticiones por segmento, miembro superior e inferior (tobillos-rodillas-caderas-hombros-cabeza).	30MIN
CENTRAL	**Ejercicio 1:** estiramiento de isquiotibiales: sentarse de lado en un banco, mantener la pierna estirada sobre el banco o gradería, la otra pierna estará afuera con la planta del pie apoyada sobre el suelo. Consiste en estirar hacia adelante desde las caderas hasta que sienta el estiramiento en la pierna sobre el banco, manteniendo hombro y espalda derechos, repetir este ejercicio 3 veces cada pierna de 7 a 10 segundos. **Ejercicio 2:** Mediante el uso de un bastón apoyado sobre la nuca, con agarre palmar hacia abajo, espalda totalmente derecha en posición de pie, rotarán el tren superior de lado a lado de 15 a 20 repeticiones 4 veces. **Ejercicio 3:** elongación del tríceps: sostener una toalla con la mano derecha, levantar y doblar el brazo derecho de manera de deslizar la toalla por la espalda, tomar el extremo de esta con la mano izquierda, cambiar de posiciones, se realiza este ejercicio 4 veces. **Ejercicio 4:** Extensión de cadera. Colóquese en posición de pie al respaldo de una silla con los pies separados y progresivamente vaya soltándose hasta llegar a realizarlo con los ojos cerrados, vaya doblando su cintura e inclínese hacia la silla, eleve la pierna hacia atrás estirada lentamente, continuamente descienda lentamente la pierna hasta llegar a su posición inicial. Repita este ejercicio con la otra pierna 8 a 15 repeticiones 4 veces. **Ejercicio 5:** En posición de pie con las piernas ligeramente separadas y mediante el uso de un balón lo intentarán pasar por detrás de la cabeza, por debajo del muslo y alrededor de la cintura, lo realizarán de 15 a 20 repeticiones 4 veces.	60MIN
FINAL	**Estiramiento:** • Estiramientos de miembros superiores e inferiores con niveles de exigencia progresivos, 10 a 15 seg cada estiramiento.	30MIN

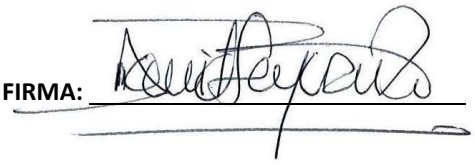
NOMBRE PROFESOR: DAVID ENRIQUE SEGURA ROJAS **FIRMA:** _____

HORA: 8:00AM-10:00AM	GRUPO: 03 ADULTO MAYOR BARRIO SAN ANTONIO	CLASE Nº 6	TEMA: FUERZA	FECHA:24/09/2021	Nº DEPORTISTAS: 5

PROPÓSITO: DESARROLLAR Y MEJORAR LOS NIVELES DE FUERZA, A TRAVES DE EJERCICIOS INDIVIDUALES CON O SIN IMPLEMENTO.

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	**Calentamiento:** Ejercicios de activación muscular con recorridos frontales. Caminatas, progresivas adelante y atrás, elevación de miembros inferiores, rodillas, taloneo, apertura de costados, con y sin implemento. Movilidad articular de bajo hacia arriba 10 repeticiones por segmento, miembro superior e inferior (tobillos-rodillas-caderas-hombros-cabeza).	30MIN
CENTRAL	**Ejercicio 1**: HOMBROS: sosteniendo unas pesas de botellas de agua a los lados del cuerpo, en posición sentado con las palmas de las manos mirando hacia adentro, levantar los brazos hacia el frente lentamente, manteniéndolos extendidos y girando las palmas hacia arriba, hasta que los brazos queden paralelos al suelo, series de 8 a 15 repeticiones 4 veces. **Ejercicio 2:** elongación músculos parte baja de la pierna: pararse con las contra la pared con los brazos extendidos, llevar una pierna atrás apoyando el talón completo, mantener esta posición durante 3 segundos, repetir con la otra pierna, se realizara 3 repeticiones por pierna de 7 a 10 segundos cada una. **Ejercicio 3:** En posición sentado sobre una gradería sujetarán entre sus rodillas un balón e intentarán apretarlo sin que este caiga, realizarán este ejercicio de 15 a 20 repeticiones 4 veces. **Ejercicio 4:** en posición de sentado sobre una silla o un apoyo estable hacia la mitad o extremo de la misma, apoyarse hacia atrás con la espalda y hombros derechos, quedando en posición de semi-hechado, los pies deben permanecer apoyados en el suelo, separados y paralelos a los hombros, el objetivo es lograr pararse de la silla o banco sin utilizar los brazos, solo con las piernas, 4 veces de 8 a 15 repeticiones.	60MIN
FINAL	**Estiramiento:** • Estiramientos de miembros superiores e inferiores con niveles de exigencia progresivos, 10 a 15 seg cada estiramiento.	30MIN

NOMBRE PROFESOR: DAVID ENRIQUE SEGURA ROJAS

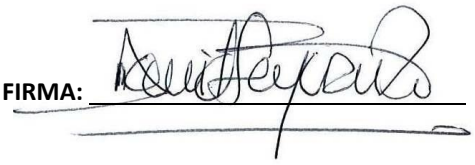
FIRMA: 

HORA: 3:00PM-5:00PM	GRUPO: 03 ADULTO MAYOR BARRIO SAN ANTONIO	CLASE Nº 7	TEMA: EQUILIBRIO	FECHA:30/09/2021	Nº DEPORTISTAS: 5

PROPÓSITO: MEJORAR EL EQUILIBRIO A TRAVES DE EJERCICIOS PROGRESIVOS CON LA INCLUSION DE IMPLEMENTO.

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	**Calentamiento:** Ejercicios de activación muscular con recorridos frontales. Caminatas, progresivas adelante y atrás, elevación de miembros inferiores, rodillas, taloneo, apertura de costados, con y sin implemento.	30MIN
CENTRAL	**Ejercicio 1:** De forma individual y con un balón cada persona intentará llevar el balón entre sus tobillos sin que este caiga de un extremo al otro, realizarán este ejercicio 4 veces. **Ejercicio 2:** extensión de tríceps: coger una pesa de botella de agua con una mano y con la palma hacia dentro, levantar el brazo de ese lado hacia arriba, comenzar a estirar lentamente el brazo que soporta el peso y dirigirlo hacia el techo, aguantar esa posición y bajar el peso del hombro inclinado muy lentamente, 4 series de 8 a 12 repeticiones. **Ejercicio 3:** En posición sentado con la espalda totalmente derecha y los pies totalmente apoyados sobre el suelo elevarán los talones al tiempo, harán de 15 a 20 repeticiones 4 veces. **Ejercicio 4:** De forma individual realizarán recorridos frontales ida y vuelta, y con los brazos realizarán pequeños círculos hacia atrás cuidando especialmente que la espalda permanezca recta y sin elevar los hombros, harán este ejercicio 4 veces. **Ejercicio 5:** en posición de pie apoyado sobre una mesa o un banco alto, se aferraran a él para mantener el equilibrio, comenzaran a subir lentamente la pierna lo más alto que se pueda, hasta llegar lo más próximo al muslo, no debe mover la parte superior de la pierna, solamente doblar la rodilla, 4 veces de 8 a 15 repeticiones.	60MIN
FINAL	**Estiramiento:** • Estiramientos de miembros superiores e inferiores con niveles de exigencia progresivos, 10 a 15 seg cada estiramiento.	30MIN

NOMBRE PROFESOR: DAVID ENRIQUE SEGURA ROJAS

FIRMA: 

HORA: 8:00AM-10:00AM	GRUPO: 03 ADULTO MAYOR BARRIO SAN ANTONIO	CLASE Nº 8	TEMA: LANZAMIENTOS	FECHA:01/10/2021	Nº DEPORTISTAS: 5

PROPÓSITO: MEJORAR LA COORDINACION VISO-MANUAL A TRAVES DE LANZAMIENTOS DE FORMA COLECTIVA E INDIVIDUAL.

FASE	PLAN DE CLASE	TIEMPO
INICIAL	**Calentamiento:** Ejercicios de activación muscular con recorridos frontales. Caminatas, progresivas adelante y atrás, elevación de miembros inferiores, rodillas, taloneo, apertura de costados, con y sin implemento. Movilidad articular de bajo hacia arriba 10 repeticiones por segmento, miembro superior e inferior (tobillos-rodillas-caderas-hombros-cabeza).	30MIN
CENTRAL	**Ejercicio 1**: Sentado en una silla apoyando la espalda en el respaldo, los pies no deben quedar totalmente apoyados en el suelo, ponga las manos sobre los muslos o a los lados de la silla, comience a extender la pierna hacia el frente lentamente, hasta que la rodilla quede recta y paralela al suelo, flexione el pie de tal manera que los dedos apunten hacia su cabeza, vaya alternando ambas piernas hasta ver repetido el ejercicio de 8 a 15 veces, 4 series. **Ejercicio 2:** Por parejas y mediante el uso de un balón realizarán lanzamientos con una sola mano de lado a lado ejecutando una secuencia de 20 a 30 pases sin que el balón toque el suelo, realizarán este ejercicio 4 veces. **Ejercicio 4:** elevación de brazos laterales: sentarse en una silla, poner los pies apoyados en el suelo, paralelos a los hombros, los brazos derechos a ambos lados, las palmas hacia adentro, levantar los brazos hacia los costados, hasta la altura de los hombros, mantener esta posición , lentamente bajar los brazos, 4 series de 10 a 15 repeticiones. **Ejercicio 5:** De forma individual y mediante el uso de un balón realizarán lanzamientos con el pie sobre el suelo, intentando derribar los conos que se encuentran a una distancia de 10 mts aproximadamente, realizarán este ejercicio 4 veces.	60MIN
FINAL	**Estiramiento:** • Estiramientos de miembros superiores e inferiores con niveles de exigencia progresivos, 10 a 15 seg cada estiramiento.	30MIN

NOMBRE PROFESOR: DAVID ENRIQUE SEGURA ROJAS

FIRMA: _____

REGISTRO FOTOGRAFICO MENSUAL GRUPO 03
ADULTO MAYOR BARRIO SAN ANTONIO

SEMANA 1



SEMANA 2



SEMANA 3



SEMANA 4



NOMBRE PROFESOR: DAVID ENRIQUE SEGURA ROJAS

FIRMA: _____