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:** 03/11/2021

PERIODO DE INFORME: 03/10/2021 al 02/11/2021 **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.	**03/10/2021 al 02/11/2021**	**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.	**03/10/2021 al 02/11/2021**	**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.	**03/10/2021 al 02/11/2021**	**100%**	

Presentar y aplicar el plan de trabajo a realizar con los grupos teniendo en cuenta las características de esta población.	**03/10/2021 al 02/11/2021**	**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.	**03/10/2021 al 02/11/2021**	**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).	**03/10/2021 al 02/11/2021**	**100%**	
Diligenciar y firmar el formato de autorización de préstamo de elementos.	**03/10/2021 al 02/11/2021**	**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.	**03/10/2021 al 02/11/2021**	**100%**	
Portar traje deportivo en el desarrollo de las diferentes actividades.	**03/10/2021 al 02/11/2021**	**100%**	
Las demás inherentes al cumplimiento del objeto contratado y que sean determinadas por el supervisor	**03/10/2021 al 02/11/2021**	**100%**	

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

I.R.D.E.T	PROCESO: FOMENTO Y PROMOCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	VERSIÓN: 02
	FORMATO: CONTROL DE ASISTENCIA	FECHA: 17/03/2017

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

DÍAS DE TRABAJO

Nº	NOMBRE Y APELLIDOS	No de Documento	04	06	11	13	18	20	25	27	FIRMA / HUELLA
1	MARIA EUGENIA GOMEZ	23753129	✓	X	X	✓	X	X	X	X	
2	LUIS ANTONIO PEREZ	6758288	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-Luis Perez
3	EUGENIA MENDIETA ARGUELLO	23267225	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Eugenia
4	MARIA DEL CARMEN GOMEZ	23573651	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
5	ERCILIA JIMÉNEZ PARDO	23271676	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
6	JORGE EDUARDO QUINTERO	6743344	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
7	ANA LEONARDA CARVAJAL	40016754	✓	✓	✓	X	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 HERNANDEZ	3203344688	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
13	MARIA DE JESUS CHAVEZ	23271946	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
14	Bernarda Hernandez	30203191									
15											
16											
17											
18											
19											
20											

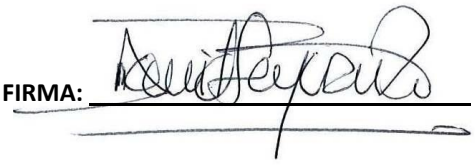
HORARIO DE CLASE: **LUNES 8AM-10AM, MIERCOLES 8AM-10AM** NOMBRE DE REPRESENTANTE DE LA COMUNIDAD: **TANIA CAMILA NIÑO LOPEZ**
CEDULA **1049603024** DIRECCIÓN **CALL 61AN 6ª-10** TELÉFONO **3208081634** FIRMA TANIA C. NIÑO N.

HORA: 8:00Am-10:00AM	GRUPO: 01 ADULTO MAYOR ESTANCIA DEL ROBLE	CLASE Nº 1	TEMA: FUERZA	FECHA:04/10/2021	Nº DEPORTISTAS: 14

PROPÓSITO: DESARROLLAR Y MEJORAR LOS NIVELES DE FUERZA, MEDIANTE EJERCICIOS PROGRESIVOS TREN 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	**FUERZA** **Ejercicio 1:** Con un pie delante del otro levántate. En cada repetición alterna la colocación de los pies. Si se quiere darle mayor intensidad hacerlo sin la ayuda de las manos. 4 series de 15 a 18rep. **Ejercicio 2:** Realizar movimientos alternativos de separación y aproximación, cruzando por delante de la pierna de apoyo. Intenta hacerlo sin apoyar el pie que trabaja. Se puede darle mayor intensidad sin utilizar la mano como apoyo, 4 series 25rep. **Ejercicio 3:** Realizar elevaciones del talón con ambos pies a la vez, se puede añadir más intensidad quitándole el apoyo y colocando las manos en la cintura. 4 series de 25rep. **Ejercicio 4:** Sentado en la parte media de la silla, cuello erguido, con las manos en la nuca y los codos hacia atrás manteniendo una línea recta con el tronco. Realiza una ligera inclinación hacia atrás sin llegar a tocar la espalda con el respaldo de la silla y sin levantar los pies del suelo. Si se quiere mayor intensidad realizarlo con mayor inclinación, 4 series de 25 rep. **Ejercicio 5:** Al igual que el anterior, pero esta vez se realiza una ligera inclinación a un lado y después al otro. A mayor inclinación aumentarás la intensidad. 4 series de 25 repeticiones.	60 MIN
FINAL	**Estiramiento:** • Estiramientos de miembros superiores e inferiores con niveles de exigencia progresivos, 10 a 15 seg cada estiramiento.	30 MIN

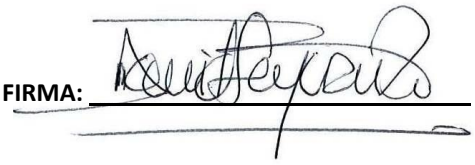
NOMBRE PROFESOR: DAVID ENRIQUE SEGURA ROJAS

FIRMA: 

HORA: 8:00AM-10:00AM	GRUPO: 01 ADULTO MAYOR ESTANCIA DEL ROBLE	CLASE Nº 2	TEMA: FUERZA AUTOCARGA (PROPIO PESO CORPORAL)	FECHA:06/10/2021	Nº DEPORTISTAS: 13

PROPÓSITO: MEJORAR LA FUERZA DE MIEMBRO SUPERIOR E INFERIOR A TRAVES EJERCICIOS CON EL PORPIO PESO CORPORAL REALIZADOS PROGRESIVAMENTE 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:** Colocar las manos a la altura de los hombros o ligeramente por debajo para acercarse y alejarse de la pared. Si se quiere mayor intensidad alejar los pies de la pared. 4 series de 15 a 18rep. **Ejercicio 2:** Con los brazos en un plano oblicuo de 30º o 45º; bajarlos y subirlos hasta que las manos queden ligeramente por encima de los hombros, 4 series de 20 rep. **Ejercicio 3:** Con los brazos realizar pequeños círculos hacia atrás cuidando especialmente que la espalda se mantenga recta y sin elevar los hombros, 4 series de 20 rep. **Ejercicio 4:** Girar el cuello de izquierda a derecha y viceversa, a continuación se inclina el cuello de izquierda a derecha y viceversa. 4 series de 15rep. **Ejercicio 5:** mediante el uso de un bastón, se realizaran elevaciones por encima de la cabeza, en posición de pie, con agarre paralelo a la anchura de los hombros, se realizaran 4 series de 25 rep, culminando el movimiento alternando de la bajada del bastón a la altura del pecho y a la altura de la nuca.	60MIN
FINAL	**Estiramiento:** • Estiramientos de miembros superiores e inferiores con niveles de exigencia progresivos, 10 a 15 seg cada estiramiento.	30MIN

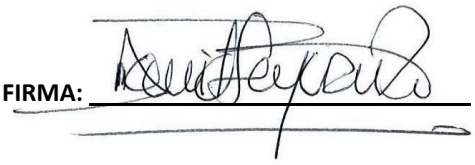
NOMBRE PROFESOR: DAVID ENRIQUE SEGURA ROJAS **FIRMA:** 

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

PROPÓSITO: MEJORAR LA RESISTENCIA CARDIOVASCULAR 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 de músculos de la parte baja de la pierna.** Pararse con las manos contra la pared con los brazos extendidos, lleve una pierna atrás apoyando talón completo, mantenga esa posición durante 3 segundos, repita con la otra pierna, 4 veces. **Ejercicio 2:** Elongación del tríceps: Sostenga la toalla con su mano derecha, levante y doble su brazo derecho de manera de deslizar la toalla por la espalda, tome el extremo de la toalla con la mano izquierda, cambie de posiciones, 4 veces 15rep. **Ejercicio 3:** Elongación de las muñecas. Junte las manos como en posición de orar, levante los codos de manera que los brazos queden paralelos al suelo manteniendo las manos una contra la otra, mantenga esta posición de 10 a 30 segundos, repita 3 veces. **Ejercicio 4:** ejercicios cardiovasculares, subida y bajada de escalones con ritmos semi-dinmaicos, con recorridos frontales de ida y vuelta, se realizaran por tiempo no mayor a 5min, se repite 3 veces. **Ejercicio 5:** Caminatas frontales con ritmos acelerados, recorridos frontales ida y vuelta mediante el uso del bastón, elevación de rodillas hacia adelante, se realizara por tiempo no mayor a 5min, se repite 3 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: F O R T A L E C I M I E N T O	FECHA:13/10/2021	Nº DEPORTISTAS: 14

PROPÓSITO: DESARROLLAR Y MEJORAR EL FORTALECIMIENTO MUSCULAR, MEDIANTE EL USO DE IMPLEMENTO ATRAVES 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:** Siéntese en un banco, ponga los pies apoyados en el suelo, los pies paralelos a los hombros, los brazos derechos a ambos lados, las palmas hacia adentro, levante los brazos hacia los costados, hasta la altura de los hombros, mantenga esa posición, lentamente baje los brazos, realizar este movimiento 25 veces, 4 series. **Ejercicio 2: Le**vantarse de una silla: Ponga las almohadas contra el respaldo de la silla, Siéntese en el medio o hacia la punta de la silla, las rodillas dobladas, los pies contra el suelo, Reclínese sobre la almohada, en posición semi- reclinada, la espalda y hombros derechos, Levante la parte superior del cuerpo hasta que quede sentado derecho, usando las manos lo menos posible, Lentamente póngase de pie, usando las manos lo menos posible, Lentamente vuelva a sentarse, Mantenga derechos los hombros y la espalda durante todo el ejercicio, 4 series 15 a 18rep. **Ejercicio 3:** Ejercicios de Biceps: Siéntese en un banco o grada, con la espalda apoyada en el respaldo de la silla, Los pies apoyados en el suelo y paralelos a los hombros, Sostenga las pesas, (botellas de agua) a ambos lados del cuerpo, brazos derechos y, palmas hacia adentro, Lentamente doble un codo, levantando el peso hacia el pecho. (Rote la palma de la mano hasta enfrentar el hombro mientras levanta la pesa, Mantenga la posición, Lentamente baje el brazo hasta la posición inicial, Repita con el otro brazo. 4 series de 15rep. **Ejercicio 4:** Flexión Plantar: Párese derecho, apoyándose sobre una reja o respaldo de una silla o gradería para equilibrarse, Lentamente párese en punta de pie, lo más alto posible, Mantenga la posición, Lentamente baje los talones hasta apoyar todo el pie en el suelo. 4 series de 20rep. **Ejercicio 5:** ejercicios de hombro, elevaciones frontales y laterales del bastón, con posición de agarre paralelo a lo ancho de los hombros, de pie y partiendo desde la cintura se elevara el bastón hasta la altura del pecho, repita este ejercicio 4 veces, realizando al tiempo con ambos brazos frontales y luego por brazo 25rep, 4 series laterales.	60MIN
FINAL	**Estiramiento:** • Estiramientos de miembros superiores e inferiores con niveles de exigencia progresivos, 10 a 15 seg cada estiramiento.	30MIN

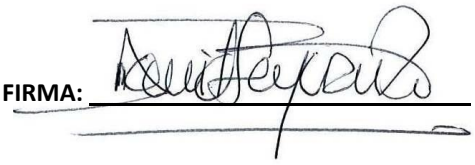
NOMBRE PROFESOR: DAVID ENRIQUE SEGURA ROJAS

FIRMA: _____

HORA: 8:00AM-10:00AM	GRUPO: 01 ADULTO MAYOR ESTANCIA DEL ROBLE	CLASE Nº 5	TEMA: TRABAJO FUNCIONAL	FECHA:18/10/2021	Nº DEPORTISTAS: 12

PROPÓSITO: DESARROLLAR Y MEJORAR LA COORDINACION CORPORAL A TRAVES DE EJECICIOS INCLUSIVOS EN LOS QUE SE ABARQUE LA MAYOR CANTIDAD DE GRUPOS MUSCULARES POSIBLES 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:** Equilibrio de pie. De pie con los pies de anchura de la cadera, cerrar los ojos y tratar de mantener el equilibrio durante 15 segundos (Usar apoyos si es necesario). Hacer cuatro repeticiones de 15 segundos cada una. **Ejercicio 2:** Paso sobre objeto. Colocar un elemento en el suelo y de pie aproximadamente 15 cm detrás de el con los dos pies al frente. Lentamente levantar la pierna derecha y manteniendo el equilibrio mientras posa la pierna, pasar la pierna trasera. Hacer lo mismo hacia atrás. Hacer 10 reps. **Ejercicio 3:** Colocar un elemento a 3 metros delante de un banco, silla o gradería y un segundo elemento 3 metros a la derecha del primer elemento. Comenzar el ejercicio sentado en la silla. A continuación, ponerse de pie y caminar lo más rápido posible al lado izquierdo del primer elemento. Caminar dibujando un ocho y volver a la silla. Hacer tres repeticiones con 30 segundos de descanso entre repeticiones. **Ejercicio 4: :** Elevación de silla con estiramiento de pectoral Sentado en una silla con el tronco erguido y apoyado en el respaldo de la silla y los pies apoyados en el suelo a la anchura de las caderas y las manos puestas en los muslos. Empezar a levantarse lentamente empujando haciendo fuerza con los talones, mientras extendemos a los brazos a los lados a la altura del pecho con los pulgares apuntando hacia el techo. Apriete las escapulas y mantener la posición durante uno a dos segundos**.** **Ejercicio 5:** igual que el anterior pero a continuación, llevar los brazos hacia atrás a los lados y lentamente volver a sentarse. Hacer el ejercicio durante 30 segundos, y poco a poco llegar a 60 segundos a medida que se mejora la fuerza y la resistencia.	60MIN
FINAL	**Estiramiento:** • Estiramientos de miembros superiores e inferiores con niveles de exigencia progresivos, 10 a 15 seg cada estiramiento.	30MIN

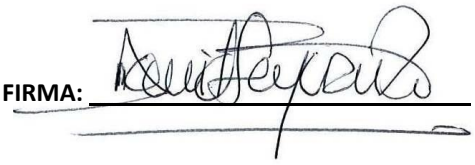
NOMBRE PROFESOR: DAVID ENRIQUE SEGURA ROJAS **FIRMA:** 

HORA: 8:00AM-10:00AM	GRUPO: 01 ADULTO MAYOR ESTANCIA DEL ROBLE	CLASE Nº 6	TEMA: FUERZA	FECHA:20/10/2021	Nº DEPORTISTAS: 12

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**: Extensión de piernas Sentado en una silla en posición erguida y el tronco apoyado en el respaldo con los pies apoyados en el suelo a la anchura de la caderas y coloca las manos en las piernas. Sin mover las caderas ni la espalda, lentamente extienda su pierna derecha completamente. Mantener la posición durante dos segundos. Descansar y volver a la posición inicial. Hacer este ejercicio durante 30 segundos 4 veces. **Ejercicio 2:** Press con impulso De pie con los pies separados la anchura de las caderas con mancuernas entre 1 y 5 kg. (Botellas de agua) a la altura de los hombros, las palmas hacia adelante con el peso sobre los talones. Flexionar ligeramente las rodillas e impulsar la carga extendiendo los brazos. 4 series de 15 rep. **Ejercicio 3:** Coger la moneda. Colocar un objeto a tres pasos del punto de partida. Poco a poco andar hacia el objeto. Detener el movimiento y agacharse en lunge o cuclillas, recoger la moneda, enderezarse y seguir otros tres pasos. Hacer cinco repeticiones por pierna 4 veces. **Ejercicio 4:** Bíceps y tríceps De pie con los pies a la anchura de las caderas y una mancuerna ligera. Colocar la mano en el respaldo de reja o apoyo estable, flexionar el codo evitando separar el brazo y el arqueo de la espalda baja. Lentamente regresar a la posición inicial, flexionar a continuación el tronco hacia adelante 45 grados, mientras se estabiliza con el brazo opuesto. Extendemos el hombro detrás del tronco y extendemos el codo completamente. Manteniendo esta posición durante uno a dos segundos antes de relajar el brazo.	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: LANZAMIENTOS	FECHA:25/10/2021	Nº DEPORTISTAS: 12

PROPÓSITO: DESARROLLAR Y MEJORAR LA COORDINACION VISO-MANUAL A TRAVES DE EJERCICIOS CON BALON PROGRESIVOS 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.	30MIN
CENTRAL	**Ejercicio 1:** Estiramiento de isquiotibiales e iliacos. Usando una silla, apoyar la pierna derecha en el asiento. Lentamente desplazamos el peso hacia adelante mientras mantenemos una ligera inclinación hacia atrás del tronco manteniendo una contracción abdominal, simultáneamente extendemos los brazos sobre la cabeza. **Ejercicio 2:** ejercicios con balón, mediante el uso de un balón y realizando desplazamientos frontales ida y vuelta, pasaran el balón sobre su eje alrededor de la cintura, realizaran este ejercicio 4 veces. **Ejercicio 3:** al igual que el anterior, pero esta vez pasaran el balón por debajo de sus piernas sin que seste caiga al suelo, realizando recorridos ida y vuelta. **Ejercicio 4:** por grupos realizaran pases con ocupación al lugar donde hacen el pase, lanzaran el balón de forma ascendente hasta que este llegue al objetivo, una vez el compañero lo recepcione, el lanzador a continuación pasara a ocupar este lugar de manera inmediata, seguidamente lo harán los otros. **Ejercicio 5:** lanzamientos hacia un punto fijo: realizaran lanzamientos hacia un punto fijo de forma ascendente, introduciendo el implemento sobre un aro situado en la parte alta de una pared, previamente realizaran recorridos frontales peloteando el balón, se realizaran de 8ª 10 lanzamientos.	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

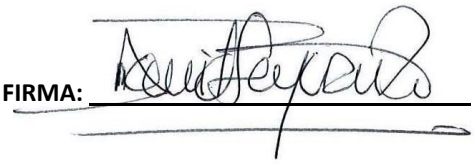
FIRMA: _____

HORA: 8:00AM-10:00AM	GRUPO: 01 ADULTO MAYOR ESTANCIA DEL ROBLE	CLASE Nº 8	TEMA: LANZAMIENTOS 2	FECHA:27/10/2021	Nº DEPORTISTAS: 12

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**: De forma individual realizaran recorridos frontales ida y vuelta y con el balón realizarán lanzamientos hacia arriba sin que este caiga atrapando con ambas manos, se realiza 4 veces. **Ejercicio 2:** igual que el anterior pero en vez de realizar lanzamientos hacia arriba, lo lanzaran abajo rebotando y atrapando el implemento, recorridos ida y vuelta, se realiza 4 veces. **Ejercicio 3:** lanzamientos por parejas con avance progresivos al frente, recorridos frontales ida y vuelta sin que caiga el implemento, desplazamientos laterales, se repite 4 veces. **Ejercicio 4:** por parejas realizaran lanzamientos mediante un pase picado, con desplazamientos laterales, recorridos ida y vuelta sin que el balón rebote más de 1 vez, se repite 4 veces**.** **Ejercicio 5:** lanzamientos por parejas a un punto fijo, mediante la consecución de pases de un lado al otro, la última persona que reciba el balón llegando a la zona de lanzamientos lanzara a encestar, a continuación se hará lo mismo pero la otra persona ejecutara el lanzamiento.	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: **OCTUBRE**
SECTOR O LUGAR: **BARRIO EL DORADO SALON SOCIAL** GRUPO: **(2) DOS** MODALIDAD: **ADULTO MAYOR**
INSTRUCTOR: **DAVID ENRIQUE SEGURA ROJAS** CELULAR: **3132754965**

DÍAS DE TRABAJO

Nº	NOMBRE Y APELLIDOS	No de Documento	05	07	12	14	19	21	26	28									FIRMA / HUELLA
1	PABLO EMILIO GALINDO	1020865	/	/	/	/	/	/	/	/									Pablo Galindo
2	ISABELINA NONSOQUE	23545937	/	/	/	/	/	/	/	/									Isabelina Nonsoque
3	JOSE CRISTOBAL FAGFUA	6745004	/	/	/	/	/	/	/	/									Jose Cristobal Fagfua
4	Jaira Aurelia Vargas	6756068	X	X	X	/	/	/	/	/									
5	Rosa Maria Niño	23262016	X	X	X	/	/	/	/	/									-Rosa Maria Niño
6	Maria Sagrario Cuchiva	40008231	X	X	X	/	/	/	/	/									maria Sedenoa
7	Jusinda de Paez	23272191	X	X	X	/	/	/	/	/									-Jusinda
8	Rosa Catrina	23270436	X	X	X	/	/	/	/	/									Rosa Catrina
9	Marco Antonio Robles	6761705	X	X	X	/	/	/	/	/									
10	Jose Piracoca	1042493	X	X	X	/	/	/	/	/									Jose Piracoca
11	Urbano Arias	6754774	X	X	X	/	/	/	/	/									Urbano Arias
12	Ignacio Lopez	6745447	X	X	X	/	/	/	/	/									Ignacio Lopez
13	Ana Mercedes Piracoca	23276141	X	X	X	/	/	/	/	/									
14	Maria de Jesus Num.	23266991	X	X	X	/	/	/	/	/									Maria de Jesus Num.
15	Maria Montero	23280196	X	X	X	/	/	/	/	/									Maria Montero
16	Zulma Montero	446667	X	X	X	/	/	/	/	/									Zulma Montero
17	Herminda Piracoca	23280251	X	X	X	/	/	/	/	/									-He
18	Graciela Gonzalez Parra	41446104	X	X	X	/	/	/	/	/									Graciela Gonzalez
19																			
20																			

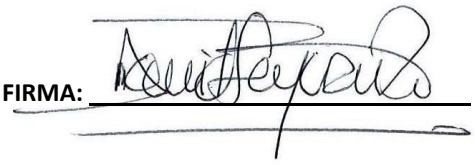
HORARIO DE CLASE: **MARTES 8AM-10AM, JUEVES 8AM-10AM** NOMBRE DE REPRESENTANTE DE LA COMUNIDAD: **JULY GARAVITO CEPEDA**
CEDULA **1052380345** DIRECCIÓN **BLOQ 5 AP 502 CIUDADELA COMFABOY** TELÉFONO **3004404223** FIRMA

HORA: 8:00Am-10:00AM	GRUPO: 02 ADULTO MAYOR BARRIO EL DORADO	CLASE Nº 1	TEMA: FUERZA	FECHA:05/10/2021	Nº DEPORTISTAS: 5

PROPÓSITO: DESARROLLAR Y MEJORAR LOS NIVELES DE FUERZA, MEDIANTE EJERCICIOS PROGRESIVOS TREN 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	**FUERZA** **Ejercicio 1:** Con un pie delante del otro levántate. En cada repetición alterna la colocación de los pies. Si se quiere darle mayor intensidad hacerlo sin la ayuda de las manos. 4 series de 15 a 18rep. **Ejercicio 2:** Realizar movimientos alternativos de separación y aproximación, cruzando por delante de la pierna de apoyo. Intenta hacerlo sin apoyar el pie que trabaja. Se puede darle mayor intensidad sin utilizar la mano como apoyo, 4 series 25rep. **Ejercicio 3:** Realizar elevaciones del talón con ambos pies a la vez, se puede añadir más intensidad quitándole el apoyo y colocando las manos en la cintura. 4 series de 25rep. **Ejercicio 4:** Sentado en la parte media de la silla, cuello erguido, con las manos en la nuca y los codos hacia atrás manteniendo una línea recta con el tronco. Realiza una ligera inclinación hacia atrás sin llegar a tocar la espalda con el respaldo de la silla y sin levantar los pies del suelo. Si se quiere mayor intensidad realizarlo con mayor inclinación, 4 series de 25 rep. **Ejercicio 5:** Al igual que el anterior, pero esta vez se realiza una ligera inclinación a un lado y después al otro. A mayor inclinación aumentarás la intensidad. 4 series de 25 repeticiones.	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

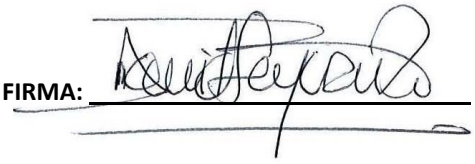
FIRMA: 

HORA: 8:00AM-10:00AM	GRUPO: 02 ADULTO MAYOR BARRIO EL DORADO	CLASE Nº 2	TEMA: FUERZA AUTOCARGA (PROPIO PESO CORPORAL)	FECHA:07/10/2021	Nº DEPORTISTAS: 5

PROPÓSITO: MEJORAR LA FUERZA DE MIEMBRO SUPERIOR E INFERIOR A TRAVES EJERCICIOS CON EL PORPIO PESO CORPORAL REALIZADOS PROGRESIVAMENTE 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:** Colocar las manos a la altura de los hombros o ligeramente por debajo para acercarse y alejarse de la pared. Si se quiere mayor intensidad alejar los pies de la pared. 4 series de 15 a 18rep. **Ejercicio 2:** Con los brazos en un plano oblicuo de 30º o 45º; bajarlos y subirlos hasta que las manos queden ligeramente por encima de los hombros, 4 series de 20 rep. **Ejercicio 3:** Con los brazos realizar pequeños círculos hacia atrás cuidando especialmente que la espalda se mantenga recta y sin elevar los hombros, 4 series de 20 rep. **Ejercicio 4:** Girar el cuello de izquierda a derecha y viceversa, a continuación se inclina el cuello de izquierda a derecha y viceversa. 4 series de 15rep. **Ejercicio 5:** mediante el uso de un bastón, se realizaran elevaciones por encima de la cabeza, en posición de pie, con agarre paralelo a la anchura de los hombros, se realizaran 4 series de 25 rep, culminando el movimiento alternando de la bajada del bastón a la altura del pecho y a la altura de la nuca.	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

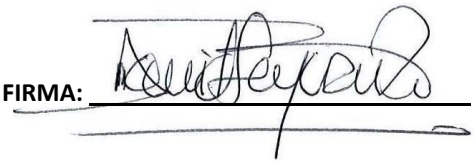
FIRMA: 

HORA: 8:00AM-10:00AM	GRUPO: 02 ADULTO MAYOR BARRIO EL DORADO	CLASE Nº 3	TEMA: RESISTENCIA	FECHA:12/10/2021	Nº DEPORTISTAS: 5

PROPÓSITO: MEJORAR LA RESISTENCIA CARDIOVASCULAR 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 de músculos de la parte baja de la pierna.** Pararse con las manos contra la pared con los brazos extendidos, lleve una pierna atrás apoyando talón completo, mantenga esa posición durante 3 segundos, repita con la otra pierna, 4 veces. **Ejercicio 2:** Elongación del tríceps: Sostenga la toalla con su mano derecha, levante y doble su brazo derecho de manera de deslizar la toalla por la espalda, tome el extremo de la toalla con la mano izquierda, cambie de posiciones, 4 veces 15rep. **Ejercicio 3:** Elongación de las muñecas. Junte las manos como en posición de orar, levante los codos de manera que los brazos queden paralelos al suelo manteniendo las manos una contra la otra, mantenga esta posición de 10 a 30 segundos, repita 3 veces. **Ejercicio 4:** ejercicios cardiovasculares, subida y bajada de escalones con ritmos semi-dinmaicos, con recorridos frontales de ida y vuelta, se realizaran por tiempo no mayor a 5min, se repite 3 veces. **Ejercicio 5:** Caminatas frontales con ritmos acelerados, recorridos frontales ida y vuelta mediante el uso del bastón, elevación de rodillas hacia adelante, se realizara por tiempo no mayor a 5min, se repite 3 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: FORTALECIMIENTO	FECHA:14/10/2021	Nº DEPORTISTAS: 18

PROPÓSITO: DESARROLLAR Y MEJORAR EL FORTALECIMIENTO MUSCULAR, MEDIANTE EL USO DE IMPLEMENTO ATRAVES 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:** Siéntese en un banco, ponga los pies apoyados en el suelo, los pies paralelos a los hombros, los brazos derechos a ambos lados, las palmas hacia adentro, levante los brazos hacia los costados, hasta la altura de los hombros, mantenga esa posición, lentamente baje los brazos, realizar este movimiento 25 veces, 4 series. **Ejercicio 2: Le**vantarse de una silla: Ponga las almohadas contra el respaldo de la silla, Siéntese en el medio o hacia la punta de la silla, las rodillas dobladas, los pies contra el suelo, Reclínese sobre la almohada, en posición semi- reclinada, la espalda y hombros derechos, Levante la parte superior del cuerpo hasta que quede sentado derecho, usando las manos lo menos posible, Lentamente póngase de pie, usando las manos lo menos posible, Lentamente vuelva a sentarse, Mantenga derechos los hombros y la espalda durante todo el ejercicio, 4 series 15 a 18rep. **Ejercicio 3:** Ejercicios de Biceps: Siéntese en un banco o grada, con la espalda apoyada en el respaldo de la silla, Los pies apoyados en el suelo y paralelos a los hombros, Sostenga las pesas, (botellas de agua) a ambos lados del cuerpo, brazos derechos y, palmas hacia adentro, Lentamente doble un codo, levantando el peso hacia el pecho. (Rote la palma de la mano hasta enfrentar el hombro mientras levanta la pesa, Mantenga la posición, Lentamente baje el brazo hasta la posición inicial, Repita con el otro brazo. 4 series de 15rep. **Ejercicio 4:** Flexión Plantar: Párese derecho, apoyándose sobre una reja o respaldo de una silla o gradería para equilibrarse, Lentamente párese en punta de pie, lo más alto posible, Mantenga la posición, Lentamente baje los talones hasta apoyar todo el pie en el suelo. 4 series de 20rep. **Ejercicio 5:** ejercicios de hombro, elevaciones frontales y laterales del bastón, con posición de agarre paralelo a lo ancho de los hombros, de pie y partiendo desde la cintura se elevara el bastón hasta la altura del pecho, repita este ejercicio 4 veces, realizando al tiempo con ambos brazos frontales y luego por brazo 25rep, 4 series laterales.	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

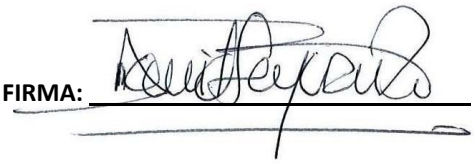
FIRMA: _____

HORA: 8:00AM-10:00AM	GRUPO: 02 ADULTO MAYOR BARRIO EL DORADO	CLASE Nº 5	TEMA: TRABAJO FUNCIONAL	FECHA:19/10/2021	Nº DEPORTISTAS: 18

PROPÓSITO: DESARROLLAR Y MEJORAR LA COORDINACION CORPORAL A TRAVES DE EJECICIOS INCLUSIVOS EN LOS QUE SE ABARQUE LA MAYOR CANTIDAD DE GRUPOS MUSCULARES POSIBLES 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:** Equilibrio de pie. De pie con los pies de anchura de la cadera, cerrar los ojos y tratar de mantener el equilibrio durante 15 segundos (Usar apoyos si es necesario). Hacer cuatro repeticiones de 15 segundos cada una. **Ejercicio 2:** Paso sobre objeto. Colocar un elemento en el suelo y de pie aproximadamente 15 cm detrás de el con los dos pies al frente. Lentamente levantar la pierna derecha y manteniendo el equilibrio mientras posa la pierna, pasar la pierna trasera. Hacer lo mismo hacia atrás. Hacer 10 reps. **Ejercicio 3:** Colocar un elemento a 3 metros delante de un banco, silla o gradería y un segundo elemento 3 metros a la derecha del primer elemento. Comenzar el ejercicio sentado en la silla. A continuación, ponerse de pie y caminar lo más rápido posible al lado izquierdo del primer elemento. Caminar dibujando un ocho y volver a la silla. Hacer tres repeticiones con 30 segundos de descanso entre repeticiones. **Ejercicio 4: :** Elevación de silla con estiramiento de pectoral Sentado en una silla con el tronco erguido y apoyado en el respaldo de la silla y los pies apoyados en el suelo a la anchura de las caderas y las manos puestas en los muslos. Empezar a levantarse lentamente empujando haciendo fuerza con los talones, mientras extendemos a los brazos a los lados a la altura del pecho con los pulgares apuntando hacia el techo. Apriete las escapulas y mantener la posición durante uno a dos segundos**.** **Ejercicio 5:** igual que el anterior pero a continuación, llevar los brazos hacia atrás a los lados y lentamente volver a sentarse. Hacer el ejercicio durante 30 segundos, y poco a poco llegar a 60 segundos a medida que se mejora la fuerza y la resistencia.	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

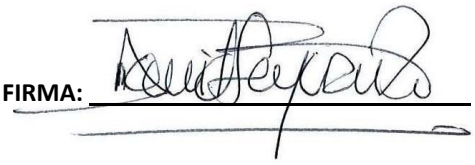
FIRMA: 

HORA: 8:00AM-10:00AM	GRUPO: 02 ADULTO MAYOR BARRIO EL DORADO	CLASE Nº 6	TEMA: FUERZA	FECHA:21/10/2021	Nº DEPORTISTAS: 18

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**: Extensión de piernas Sentado en una silla en posición erguida y el tronco apoyado en el respaldo con los pies apoyados en el suelo a la anchura de la caderas y coloca las manos en las piernas. Sin mover las caderas ni la espalda, lentamente extienda su pierna derecha completamente. Mantener la posición durante dos segundos. Descansar y volver a la posición inicial. Hacer este ejercicio durante 30 segundos 4 veces. **Ejercicio 2:** Press con impulso De pie con los pies separados la anchura de las caderas con mancuernas entre 1 y 5 kg. (Botellas de agua) a la altura de los hombros, las palmas hacia adelante con el peso sobre los talones. Flexionar ligeramente las rodillas e impulsar la carga extendiendo los brazos. 4 series de 15 rep. **Ejercicio 3:** Coger la moneda. Colocar un objeto a tres pasos del punto de partida. Poco a poco andar hacia el objeto. Detener el movimiento y agacharse en lunge o cuclillas, recoger la moneda, enderezarse y seguir otros tres pasos. Hacer cinco repeticiones por pierna 4 veces. **Ejercicio 4:** Bíceps y tríceps De pie con los pies a la anchura de las caderas y una mancuerna ligera. Colocar la mano en el respaldo de reja o apoyo estable, flexionar el codo evitando separar el brazo y el arqueo de la espalda baja. Lentamente regresar a la posición inicial, flexionar a continuación el tronco hacia adelante 45 grados, mientras se estabiliza con el brazo opuesto. Extendemos el hombro detrás del tronco y extendemos el codo completamente. Manteniendo esta posición durante uno a dos segundos antes de relajar el brazo.	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: LANZAMIENTOS	FECHA:26/10/2021	Nº DEPORTISTAS: 18

PROPÓSITO: DESARROLLAR Y MEJORAR LA COORDINACION VISO-MANUAL A TRAVES DE EJERCICIOS CON BALON PROGRESIVOS 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.	30MIN
CENTRAL	**Ejercicio 1:** Estiramiento de isquiotibiales e iliacos. Usando una silla, apoyar la pierna derecha en el asiento. Lentamente desplazamos el peso hacia adelante mientras mantenemos una ligera inclinación hacia atrás del tronco manteniendo una contracción abdominal, simultáneamente extendemos los brazos sobre la cabeza. **Ejercicio 2:** ejercicios con balón, mediante el uso de un balón y realizando desplazamientos frontales ida y vuelta, pasaran el balón sobre su eje alrededor de la cintura, realizaran este ejercicio 4 veces. **Ejercicio 3:** al igual que el anterior, pero esta vez pasaran el balón por debajo de sus piernas sin que seste caiga al suelo, realizando recorridos ida y vuelta. **Ejercicio 4:** por grupos realizaran pases con ocupación al lugar donde hacen el pase, lanzaran el balón de forma ascendente hasta que este llegue al objetivo, una vez el compañero lo recepcione, el lanzador a continuación pasara a ocupar este lugar de manera inmediata, seguidamente lo harán los otros. **Ejercicio 5:** lanzamientos hacia un punto fijo: realizaran lanzamientos hacia un punto fijo de forma ascendente, introduciendo el implemento sobre un aro situado en la parte alta de una pared, previamente realizaran recorridos frontales peloteando el balón, se realizaran de 8ª 10 lanzamientos.	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

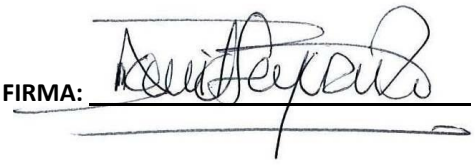
FIRMA: _____

HORA: 8:00AM-10:00AM	GRUPO: 02 ADULTO MAYOR BARRIO EL DORADO	CLASE Nº 8	TEMA: LANZAMIENTOS 2	FECHA:28/10/2021	Nº DEPORTISTAS: 18

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**: De forma individual realizaran recorridos frontales ida y vuelta y con el balón realizarán lanzamientos hacia arriba sin que este caiga atrapando con ambas manos, se realiza 4 veces. **Ejercicio 2:** igual que el anterior pero en vez de realizar lanzamientos hacia arriba, lo lanzaran abajo rebotando y atrapando el implemento, recorridos ida y vuelta, se realiza 4 veces. **Ejercicio 3:** lanzamientos por parejas con avance progresivos al frente, recorridos frontales ida y vuelta sin que caiga el implemento, desplazamientos laterales, se repite 4 veces. **Ejercicio 4:** por parejas realizaran lanzamientos mediante un pase picado, con desplazamientos laterales, recorridos ida y vuelta sin que el balón rebote más de 1 vez, se repite 4 veces**.** **Ejercicio 5:** lanzamientos por parejas a un punto fijo, mediante la consecución de pases de un lado al otro, la última persona que reciba el balón llegando a la zona de lanzamientos lanzara a encestar, a continuación se hará lo mismo pero la otra persona ejecutara el lanzamiento.	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: OCTUBRE
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	07	08	14	15	21	22	28	29									FIRMA / HUELLA
1	MARIA GLADYS SEGURA A.	40019257	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓									María Gladys Segura
2	MARIA CUSTODIA ALONSO	23253632	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓									Nuevo Custodia A.
3	ANA ELIZABETH PEREZ	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 CALLE 13ª NO. 19-87 TELÉFONO 3114594682 FIRMA Zoila Martinez Amaya.

HORA: 3:00Pm-5:00PM	GRUPO: 03 ADULTO MAYOR BARRIO SAN ANTONIO	CLASE Nº 1	TEMA: FUERZA	FECHA:07/10/2021	Nº DEPORTISTAS: 5

PROPÓSITO: DESARROLLAR Y MEJORAR LOS NIVELES DE FUERZA, MEDIANTE EJERCICIOS PROGRESIVOS TREN 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	**FUERZA** **Ejercicio 1:** Con un pie delante del otro levántate. En cada repetición alterna la colocación de los pies. Si se quiere darle mayor intensidad hacerlo sin la ayuda de las manos. 4 series de 15 a 18rep. **Ejercicio 2:** Realizar movimientos alternativos de separación y aproximación, cruzando por delante de la pierna de apoyo. Intenta hacerlo sin apoyar el pie que trabaja. Se puede darle mayor intensidad sin utilizar la mano como apoyo, 4 series 25rep. **Ejercicio 3:** Realizar elevaciones del talón con ambos pies a la vez, se puede añadir más intensidad quitándole el apoyo y colocando las manos en la cintura. 4 series de 25rep. **Ejercicio 4:** Sentado en la parte media de la silla, cuello erguido, con las manos en la nuca y los codos hacia atrás manteniendo una línea recta con el tronco. Realiza una ligera inclinación hacia atrás sin llegar a tocar la espalda con el respaldo de la silla y sin levantar los pies del suelo. Si se quiere mayor intensidad realizarlo con mayor inclinación, 4 series de 25 rep. **Ejercicio 5:** Al igual que el anterior, pero esta vez se realiza una ligera inclinación a un lado y después al otro. A mayor inclinación aumentarás la intensidad. 4 series de 25 repeticiones.	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

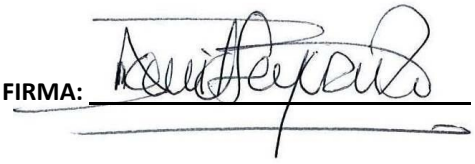
FIRMA: _____

HORA: 8:00AM-10:00AM	GRUPO: 03 ADULTO MAYOR BARRIO SAN ANTONIO	CLASE Nº 2	TEMA: FUERZA AUTOCARGA (PROPIO PESO CORPORAL)	FECHA:08/10/2021	Nº DEPORTISTAS: 5

PROPÓSITO: MEJORAR LA FUERZA DE MIEMBRO SUPERIOR E INFERIOR A TRAVES EJERCICIOS CON EL PORPIO PESO CORPORAL REALIZADOS PROGRESIVAMENTE 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:** Colocar las manos a la altura de los hombros o ligeramente por debajo para acercarse y alejarse de la pared. Si se quiere mayor intensidad alejar los pies de la pared. 4 series de 15 a 18rep. **Ejercicio 2:** Con los brazos en un plano oblicuo de 30º o 45º; bajarlos y subirlos hasta que las manos queden ligeramente por encima de los hombros, 4 series de 20 rep. **Ejercicio 3:** Con los brazos realizar pequeños círculos hacia atrás cuidando especialmente que la espalda se mantenga recta y sin elevar los hombros, 4 series de 20 rep. **Ejercicio 4:** Girar el cuello de izquierda a derecha y viceversa, a continuación se inclina el cuello de izquierda a derecha y viceversa. 4 series de 15rep. **Ejercicio 5:** mediante el uso de un bastón, se realizaran elevaciones por encima de la cabeza, en posición de pie, con agarre paralelo a la anchura de los hombros, se realizaran 4 series de 25 rep, culminando el movimiento alternando de la bajada del bastón a la altura del pecho y a la altura de la nuca.	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

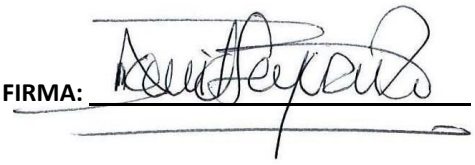
FIRMA: 

HORA: 3:00PM-5:00PM	GRUPO: 03 ADULTO MAYOR BARRIO SAN ANTONIO	CLASE Nº 3	TEMA: RESISTENCIA	FECHA:14/10/2021	Nº DEPORTISTAS: 5

PROPÓSITO: MEJORAR LA RESISTENCIA CARDIOVASCULAR 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 de músculos de la parte baja de la pierna.** Pararse con las manos contra la pared con los brazos extendidos, lleve una pierna atrás apoyando talón completo, mantenga esa posición durante 3 segundos, repita con la otra pierna, 4 veces. **Ejercicio 2:** Elongación del tríceps: Sostenga la toalla con su mano derecha, levante y doble su brazo derecho de manera de deslizar la toalla por la espalda, tome el extremo de la toalla con la mano izquierda, cambie de posiciones, 4 veces 15rep. **Ejercicio 3:** Elongación de las muñecas. Junte las manos como en posición de orar, levante los codos de manera que los brazos queden paralelos al suelo manteniendo las manos una contra la otra, mantenga esta posición de 10 a 30 segundos, repita 3 veces. **Ejercicio 4:** ejercicios cardiovasculares, subida y bajada de escalones con ritmos semi-dinmaicos, con recorridos frontales de ida y vuelta, se realizaran por tiempo no mayor a 5min, se repite 3 veces. **Ejercicio 5:** Caminatas frontales con ritmos acelerados, recorridos frontales ida y vuelta mediante el uso del bastón, elevación de rodillas hacia adelante, se realizara por tiempo no mayor a 5min, se repite 3 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

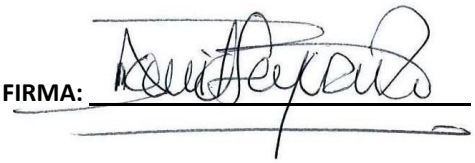
FIRMA: 

HORA: 8:00AM-10:00AM	GRUPO: 03 ADULTO MAYOR BARRIO SAN ANTONIO	CLASE Nº 4	TEMA: FORTALECIMIENTO	FECHA:15/10/2021	Nº DEPORTISTAS: 5

PROPÓSITO: DESARROLLAR Y MEJORAR EL FORTALECIMIENTO MUSCULAR, MEDIANTE EL USO DE IMPLEMENTO ATRAVES 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:** Siéntese en un banco, ponga los pies apoyados en el suelo, los pies paralelos a los hombros, los brazos derechos a ambos lados, las palmas hacia adentro, levante los brazos hacia los costados, hasta la altura de los hombros, mantenga esa posición, lentamente baje los brazos, realizar este movimiento 25 veces, 4 series. **Ejercicio 2: Le**vantarse de una silla: Ponga las almohadas contra el respaldo de la silla, Siéntese en el medio o hacia la punta de la silla, las rodillas dobladas, los pies contra el suelo, Reclínese sobre la almohada, en posición semi- reclinada, la espalda y hombros derechos, Levante la parte superior del cuerpo hasta que quede sentado derecho, usando las manos lo menos posible, Lentamente póngase de pie, usando las manos lo menos posible, Lentamente vuelva a sentarse, Mantenga derechos los hombros y la espalda durante todo el ejercicio, 4 series 15 a 18rep. **Ejercicio 3:** Ejercicios de Biceps: Siéntese en un banco o grada, con la espalda apoyada en el respaldo de la silla, Los pies apoyados en el suelo y paralelos a los hombros, Sostenga las pesas, (botellas de agua) a ambos lados del cuerpo, brazos derechos y, palmas hacia adentro, Lentamente doble un codo, levantando el peso hacia el pecho. (Rote la palma de la mano hasta enfrentar el hombro mientras levanta la pesa, Mantenga la posición, Lentamente baje el brazo hasta la posición inicial, Repita con el otro brazo. 4 series de 15rep. **Ejercicio 4:** Flexión Plantar: Párese derecho, apoyándose sobre una reja o respaldo de una silla o gradería para equilibrarse, Lentamente párese en punta de pie, lo más alto posible, Mantenga la posición, Lentamente baje los talones hasta apoyar todo el pie en el suelo. 4 series de 20rep. **Ejercicio 5:** ejercicios de hombro, elevaciones frontales y laterales del bastón, con posición de agarre paralelo a lo ancho de los hombros, de pie y partiendo desde la cintura se elevara el bastón hasta la altura del pecho, repita este ejercicio 4 veces, realizando al tiempo con ambos brazos frontales y luego por brazo 25rep, 4 series laterales.	60MIN
FINAL	**Estiramiento:** • Estiramientos de miembros superiores e inferiores con niveles de exigencia progresivos, 10 a 15 seg cada estiramiento.	30MIN

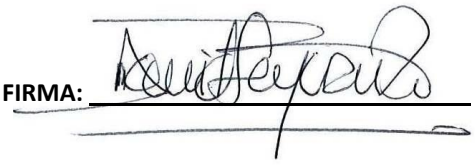
NOMBRE PROFESOR: DAVID ENRIQUE SEGURA ROJAS

FIRMA: 

HORA: 3:00PM-5:00PM	GRUPO: 03 ADULTO MAYOR BARRIO SAN ANTONIO	CLASE Nº 5	TEMA: TRABAJO FUNCIONAL	FECHA:21/10/2021	Nº DEPORTISTAS: 5

PROPÓSITO: DESARROLLAR Y MEJORAR LA COORDINACION CORPORAL A TRAVES DE EJECICIOS INCLUSIVOS EN LOS QUE SE ABARQUE LA MAYOR CANTIDAD DE GRUPOS MUSCULARES POSIBLES 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:** Equilibrio de pie. De pie con los pies de anchura de la cadera, cerrar los ojos y tratar de mantener el equilibrio durante 15 segundos (Usar apoyos si es necesario). Hacer cuatro repeticiones de 15 segundos cada una. **Ejercicio 2:** Paso sobre objeto. Colocar un elemento en el suelo y de pie aproximadamente 15 cm detrás de el con los dos pies al frente. Lentamente levantar la pierna derecha y manteniendo el equilibrio mientras posa la pierna, pasar la pierna trasera. Hacer lo mismo hacia atrás. Hacer 10 reps. **Ejercicio 3:** Colocar un elemento a 3 metros delante de un banco, silla o gradería y un segundo elemento 3 metros a la derecha del primer elemento. Comenzar el ejercicio sentado en la silla. A continuación, ponerse de pie y caminar lo más rápido posible al lado izquierdo del primer elemento. Caminar dibujando un ocho y volver a la silla. Hacer tres repeticiones con 30 segundos de descanso entre repeticiones. **Ejercicio 4: :** Elevación de silla con estiramiento de pectoral Sentado en una silla con el tronco erguido y apoyado en el respaldo de la silla y los pies apoyados en el suelo a la anchura de las caderas y las manos puestas en los muslos. Empezar a levantarse lentamente empujando haciendo fuerza con los talones, mientras extendemos a los brazos a los lados a la altura del pecho con los pulgares apuntando hacia el techo. Apriete las escapulas y mantener la posición durante uno a dos segundos**.** **Ejercicio 5:** igual que el anterior pero a continuación, llevar los brazos hacia atrás a los lados y lentamente volver a sentarse. Hacer el ejercicio durante 30 segundos, y poco a poco llegar a 60 segundos a medida que se mejora la fuerza y la resistencia.	60MIN
FINAL	**Estiramiento:** • Estiramientos de miembros superiores e inferiores con niveles de exigencia progresivos, 10 a 15 seg cada estiramiento.	30MIN

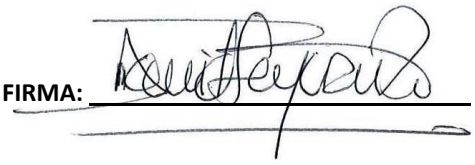
NOMBRE PROFESOR: DAVID ENRIQUE SEGURA ROJAS **FIRMA:** 

HORA: 8:00AM-10:00AM	GRUPO: 03 ADULTO MAYOR BARRIO SAN ANTONIO	CLASE Nº 6	TEMA: FUERZA	FECHA:22/10/2021	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**: Extensión de piernas Sentado en una silla en posición erguida y el tronco apoyado en el respaldo con los pies apoyados en el suelo a la anchura de la caderas y coloca las manos en las piernas. Sin mover las caderas ni la espalda, lentamente extienda su pierna derecha completamente. Mantener la posición durante dos segundos. Descansar y volver a la posición inicial. Hacer este ejercicio durante 30 segundos 4 veces. **Ejercicio 2:** Press con impulso De pie con los pies separados la anchura de las caderas con mancuernas entre 1 y 5 kg. (Botellas de agua) a la altura de los hombros, las palmas hacia adelante con el peso sobre los talones. Flexionar ligeramente las rodillas e impulsar la carga extendiendo los brazos. 4 series de 15 rep. **Ejercicio 3:** Coger la moneda. Colocar un objeto a tres pasos del punto de partida. Poco a poco andar hacia el objeto. Detener el movimiento y agacharse en lunge o cuclillas, recoger la moneda, enderezarse y seguir otros tres pasos. Hacer cinco repeticiones por pierna 4 veces. **Ejercicio 4:** Bíceps y tríceps De pie con los pies a la anchura de las caderas y una mancuerna ligera. Colocar la mano en el respaldo de reja o apoyo estable, flexionar el codo evitando separar el brazo y el arqueo de la espalda baja. Lentamente regresar a la posición inicial, flexionar a continuación el tronco hacia adelante 45 grados, mientras se estabiliza con el brazo opuesto. Extendemos el hombro detrás del tronco y extendemos el codo completamente. Manteniendo esta posición durante uno a dos segundos antes de relajar el brazo.	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

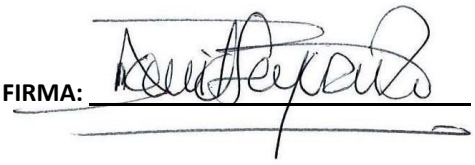
FIRMA: 

HORA: 3:00PM-5:00PM	GRUPO: 03 ADULTO MAYOR BARRIO SAN ANTONIO	CLASE Nº 7	TEMA: LANZAMIENTOS	FECHA:28/10/2021	Nº DEPORTISTAS: 5

PROPÓSITO: DESARROLLAR Y MEJORAR LA COORDINACION VISO-MANUAL A TRAVES DE EJERCICIOS CON BALON PROGRESIVOS 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.	30MIN
CENTRAL	**Ejercicio 1:** Estiramiento de isquiotibiales e iliacos. Usando una silla, apoyar la pierna derecha en el asiento. Lentamente desplazamos el peso hacia adelante mientras mantenemos una ligera inclinación hacia atrás del tronco manteniendo una contracción abdominal, simultáneamente extendemos los brazos sobre la cabeza. **Ejercicio 2:** ejercicios con balón, mediante el uso de un balón y realizando desplazamientos frontales ida y vuelta, pasaran el balón sobre su eje alrededor de la cintura, realizaran este ejercicio 4 veces. **Ejercicio 3:** al igual que el anterior, pero esta vez pasaran el balón por debajo de sus piernas sin que seste caiga al suelo, realizando recorridos ida y vuelta. **Ejercicio 4:** por grupos realizaran pases con ocupación al lugar donde hacen el pase, lanzaran el balón de forma ascendente hasta que este llegue al objetivo, una vez el compañero lo recepcione, el lanzador a continuación pasara a ocupar este lugar de manera inmediata, seguidamente lo harán los otros. **Ejercicio 5:** lanzamientos hacia un punto fijo: realizaran lanzamientos hacia un punto fijo de forma ascendente, introduciendo el implemento sobre un aro situado en la parte alta de una pared, previamente realizaran recorridos frontales peloteando el balón, se realizaran de 8ª 10 lanzamientos.	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

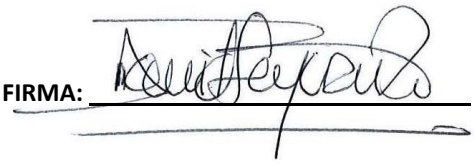
FIRMA: 

HORA: 8:00AM-10:00AM	GRUPO: 03 ADULTO MAYOR BARRIO SAN ANTONIO	CLASE Nº 8	TEMA: LANZAMIENTOS 2	FECHA:29/10/2021	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**: De forma individual realizaran recorridos frontales ida y vuelta y con el balón realizarán lanzamientos hacia arriba sin que este caiga atrapando con ambas manos, se realiza 4 veces. **Ejercicio 2:** igual que el anterior pero en vez de realizar lanzamientos hacia arriba, lo lanzaran abajo rebotando y atrapando el implemento, recorridos ida y vuelta, se realiza 4 veces. **Ejercicio 3:** lanzamientos por parejas con avance progresivos al frente, recorridos frontales ida y vuelta sin que caiga el implemento, desplazamientos laterales, se repite 4 veces. **Ejercicio 4:** por parejas realizaran lanzamientos mediante un pase picado, con desplazamientos laterales, recorridos ida y vuelta sin que el balón rebote más de 1 vez, se repite 4 veces**.** **Ejercicio 5:** lanzamientos por parejas a un punto fijo, mediante la consecución de pases de un lado al otro, la última persona que reciba el balón llegando a la zona de lanzamientos lanzara a encestar, a continuación se hará lo mismo pero la otra persona ejecutara el lanzamiento.	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: _____