Acta 025

FECHA: Bogotá, 5 junio de 2024

HORA: 09:00

LUGAR: Centro Noche Cundinamarca

TEMA: Articulación IDRD ejercicios musculares

DESARROLLO

La sesión comienza con movimientos suaves y simples que abarcan todo el cuerpo, preparando a los participantes para una fase más intensa. Se inicia con ejercicios de movilidad articular al compás de la música, centrándose en la elongación muscular, comenzando por los miembros superiores y culminando con los inferiores. A continuación, se realizan ejercicios aeróbicos que incluyen pasos de baile diseñados para mejorar la coordinación viso-podal.

La clase progresa con pasos básicos de merengue, integrando movimientos laterales y continuos, junto con ejercicios pliométricos y de concentración. Estos están diseñados para generar una activación física beneficiosa para los adultos mayores. En la etapa final, el instructor guía a los participantes a través de una rutina de estiramientos pasivos, que incluyen aperturas de miembros inferiores y estiramientos de piernas elevadas hacia el glúteo, cada uno con una duración de 20 segundos.

Como conclusión, se realizan ejercicios de respiración controlada y movimientos suaves. Al finalizar la clase, los participantes regresan al centro transitorio con una sensación de calma y sin novedades.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
se generan compromisos		

De lo anterior firman:

Anexos: Registro Fotográfico, Planilla asistencia

Elaboro Andrés guerrero Ortiz

Responsable: Hugo Andrés Guerrero	Nombre de la actividad:
Fecha: 5 de Junio 2024	Articulación IDRD ejercicios musculares
	
	

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Natalia Yaric	Recreadora	IDRD	
Diana Cuervo	Recreadora	IDRD	
Sebastian Cuica	Recreador	IDRD	
Hugo Andres Guerrero	Ed. físico	cd cundinamarca	