

PROYECTO 1804 DE 2021 "BOSA SE LA JUEGA POR EL DEPORTE" ACTIVIDAD FISICA
ADULTO MAYOR
PLAN DE CLASE

INSTRUCTOR: JUAN MANUEL JAIMES DURAN	ESCENARIO: PUNTOS DE ATENCIÓN ADULTO MAYOR	DÍAS: LUNES A MIERCOLES
DEPORTE: ACTIVIDAD FÍSICA ADULTO MAYOR	PERIODO DE INTERVENCIÓN: 20 de enero al 26 de Febrero de 2025	HORARIO: 7:30 A 10:00 AM

NIVEL: INICIACION	OBJETIVO GENERAL:	Ofrecer a través de la actividad física un espacio agradable para la comunidad de la localidad de Bosa dentro del marco metodológico para la implementación de actividad física para el adulto mayor	MES: OCTUBRE					
SESION 1-18	FECHA: 20/01/2025	SESION 1-18	FECHA: 26/01/2025	%	25%	25%	25%	25%
OBJETIVO DE CLASE		OBJETIVO DE CLASE						
Brindar un espacio agradable a la población del adulto mayor donde se recalque la importancia de la actividad física para la salud		Brindar un espacio agradable a la población del adulto mayor donde se recalque la importancia de la actividad física para la salud						
ACTIVIDADES:	EVALUACION:	ACTIVIDADES:	EVALUACION:					
Fase Inicial: Recibir los integrantes, realizar llamado a lista para la asistencia, calentamiento en tierra con movilidad articular y desplazamientos por el lugar.		Fase Inicial: Recibir los integrantes, realizar llamado a lista para la asistencia, calentamiento en tierra con movilidad articular y desplazamientos por el lugar.						
Fase Central: Actividades para desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas a través de rumbo terapia, aeróbicos o entrenamiento funcional con ayuda de implementos externos		Fase Central: Actividades para desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas a través de rumbo terapia, aeróbicos o entrenamiento funcional con ayuda de implementos externos						
Fase Final: Sesión de estiramiento stretching, bajar pulsaciones y mejorar la capacidad de flexibilidad		Fase Final: Sesión de estiramiento stretching, bajar pulsaciones y mejorar la capacidad de flexibilidad						