Fecha: 20/05/2025

Número de contrato o convenio: No Aplica

Lugar: Concha Acústica

1. TEMA
ACONDICIONAMIENTO FISICO: Grupo Todos

2. OBJETIVO GENERAL

Mejorar su calidad de vida, aumentar su autonomía y promover su inclusión en la sociedad buscando mejorar la fuerza muscular y resistencia, así como aumentar la flexibilidad y movilidad de igual manera la coordinación y equilibrio, y en cuanto a salud cardio vascular se buscara incrementar la resistencia y reducir el riesgo de lesiones y enfermedades crónicas, todo esto por medio del ejercicio aeróbico y repetitivo que realizan las personas con discapacidad.

3. MARCO CONCEPTUAL

El acondicionamiento físico es el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas para mejorar el rendimiento físico por medio del ejercicio.
El acondicionamiento físico es importante, ya que aumenta las capacidades físicas del individuo ayudando a mantener un cuerpo saludable y más fuerte.
El acondicionamiento físico general es necesario para cualquier tipo de actividad física, ya que mejora el rendimiento y mantiene el bienestar físico y mental.
El acondicionamiento físico se caracteriza por sus ejercicios de preparación y desarrollo de los siguientes aspectos:

- **Resistencia**: ayuda a soportar una mayor carga física por más tiempo retardando así la fatiga prematura.
- **Fuerza**: mover y soportar más masa.
- **Flexoelasticidad**: flexibilidad y elasticidad en los músculos y una mayor movilidad en las articulaciones ayuda a protegerlos contra lesiones y ayudan a que tengan un mayor alcance de movimientos.
- **Velocidad**: recorrer una distancia en una menor cantidad de tiempo.
- **Coordinación**: necesario para moverse efectivamente.
- **Equilibrio**: ligada a la coordinación, evita que el cuerpo pierda el control.

En educación física, los ejercicios de acondicionamiento físico deben ser guiados por un profesional para evitar lesiones y ayudar al individuo a determinar su capacidad física actual en pro de una mejora continua.

El calentamiento son los ejercicios previos a cualquier acondicionamiento físico. Los ejercicios de flexibilidad son los más comunes y ayudan que los músculos se estiren evitando lesiones por falta de elasticidad.

Powered by CamScanner

4. METODOLOGÍA

Se realiza ejercicios de aeróbicos a las personas con discapacidad dentro de la concha manteniendo la condición física e incrementándola a fin de que mejoren y favorezcan el metabolismo y permitan realizar una mejor y mayor actividad física por tiempos prolongados esto acompañado de música manteniendo los desplazamientos y buscando incrementar la participación y ejercicio activo de cada uno de los participantes

5. RECURSOS

Bafle
Música variada
Concha acústica

6. COMPROMISOS/TAREAS

Continuar con las diferentes actividades generando en ellos la rutina de la actividad aérobica y así mismo el desarrollo de las acciones coordinativas, resistencia, potencia entre otros

7. EVALUACION DE LA ACTIVIDAD

Durante la actividad desarrollada para el ejercicio aeróbico con las personas con discapacidad se logra mantener la actividad continua por más de 25 minutos generando en ellos un buen desplazamiento movilidad y funcionalidad motora además de los cambios de dirección y velocidad que se ejecutan durante el ejercicio aeróbico cabe resaltar que se realizaron ejercicios de precalentamiento movilidad articular y estiramiento para cada uno de los segmentos corporales especialmente miembros inferiores en búsqueda de evitar y prevenir cualquier lesión para finalizar se realizaron ejercicios que permitieron hacer estiramiento muscular de forma secuencial las personas con discapacidad que no se lograron vincular a dicha acción fuente Kevin Marin, Joan Becerra, Iván Tocancipá, Claire Posso, Juan David Alfonso y luz Ángela garzón

Nombre del profesional	Cargo	Registro profesional	Firma
Dora Lidya Rojas Bejarano	Fisioterapeuta	52201777	
Paola Andrea Barreto Calderón	Fonoaudióloga	1022405093	
Adriana Marcela Camacho Martínez	Auxiliar de enfermería	No Aplica	
Leidy Milena Uribe Pinzón	Auxiliar de enfermería	No Aplica	

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía".

Powered by CamScanner