Fecha: 12/05/2025

Número de contrato o convenio: No Aplica

Lugar: Concha

1. TEMA: Acondicionamiento Físico (Actividad física)
2. OBJETIVO GENERAL Fomentar actividades con los ajustes razonables que beneficien a los participantes con sistema de apoyo extenso y generalizado a través de la práctica de la actividad física de forma recreativa y formativa.
3. MARCO CONCEPTUAL Movilidad Articular: Capacidad para desplazar un segmento o parte del cuerpo dentro de un arco de recorrido lo más amplio posible manteniendo la integridad de las estructuras anatómicas implicadas. Actividad Física todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Estiramiento: Práctica de ejercicios suaves y mantenidos para preparar los músculos para un mayor esfuerzo y para aumentar el rango de movimiento en las articulaciones.
4. METODOLOGÍA Se desplaza a los participantes a la concha del complejo Balcanes, en donde el educador físico con las participantes desarrollan la actividad en la tarima, antes de iniciar la actividad, saluda a todos los participantes que se encuentran en la concha, luego se organizan en filas, se toma distancia lateral y frontal, continuando con la actividad se les explica a los asistentes como va a ser la actividad, los ejercicios, la duración y las repeticiones dirige la actividad (la movilidad articular, la activación y la elongación muscular). La primera parte se desarrollan ejercicios de movilidad articular, en orden descendente de la cabeza a los pies: Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello Movimientos de la cabeza de manera circular Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás Flexionar y estirar los codos Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Sentadillas Ejercicios de rotación circular de los tobillos Se continua con la aplicación del tabata Manejando 6 ritmos musicales de 4 minutos, donde son 30 segundos de trabajo intenso y 10 de respiración Se finaliza con los respectivos ejercicios de estiramientos Doblar el cuerpo hacia adelante Extensión de piernas Tocar el suelo sin flexionar las piernas Estirar el cuello Inclinar la cabeza para atrás

Powered by CamScanner

Inclinar la cabeza para abajo
Sentarse sobre los talones
Juntar las manos por detrás de la espalda
Girar la espalda
Rodillas contra el pecho
Estiramiento rotativo de la parte baja de la espalda
Sentado con inclinación hacia adelante

5. RECURSOS
Recursos Físicos: Concha, música
Recurso Humano: Johanny Alfredo Forero Quevedo Educador Físico, Johanna Maryery Psicóloga, Milena Auxiliar de enfermería y Tania Forero Auxiliar de enfermería

6. COMPROMISOS/TAREAS
Dar continuidad al mejoramiento y fortalecimiento de los hábitos de vida saludable y el rendimiento motor teniendo en cuenta los gustos e intereses de las personas con discapacidad por medio de las sesiones de intervención.
Motivar a los participantes para que realicen la actividad física en casa, en compañía de sus cuidadores.

7. EVALUACION DE LA ACTIVIDAD
Hacen parte de la actividad 73 participantes del centro integrarte atención externa grupo 7, la rutina fue dirigida por el educador físico buscando la prevención de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes, reduciendo los síntomas de la depresión y la ansiedad, se evidencia que un grupo de 14 participantes desarrollan los ejercicios de movilidad articular, activación y estiramientos sin requerir tanto apoyo (juan Carlos Matoma, Fabián Fonseca, Manuel Mendoza, norma Leguizamón, duvan castro, Julieth López, Geraldine Ramírez, William Rojas, José Luis Carvajal, Rusbel gallo, Daniel niño, Geraldine Ramírez Sebastián Galindo, luz marina carrillo) 42 de los participantes, muestran interés por los ejercicios y los realizan requiriendo de apoyo extenso, desempeñándose de manera positiva, un grupo de participantes muestran poca tolerancia hacia la actividad física (Joan Becerra, Anderson Bernal, Kevin, Julián, Juan David Alfonso, Felipe Caballero, Rubén Darío y Luz Ángela Garzón).

Nombre del profesional	Cargo	Registro profesional	Firma
Johanny Alfredo Forero Quevedo	Educador Físico	TE 51661	
Johanna Maryery Rodríguez Rodríguez	Psicóloga	52362095	
Leidy Milena Uribe Pinzón	Auxiliar de Enfermería	No Aplica	
Tania Andrea Forero Mogollón	Auxiliar de Enfermería	No Aplica	

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaria 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