Fecha: 08/05/2025

Número de contrato o convenio: No Aplica

Lugar: Parque Villa de los Alpes

1. TEMA:
Entrenamiento deportivo (escuela de atletismo)

2. OBJETIVO GENERAL

Estimular los grupos musculares en los participantes, mejorando el sistema respiratorio y resistencia, aumentando la flexibilidad, la coordinación o la percepción espacial a través de actividades con los ajustes razonables (escuela de atletismo) que beneficien a los participantes con sistema de apoyo extenso y generalizado con la práctica de la actividad deportiva 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.
Atletismo: El atletismo es un deporte de competencias individuales y por equipos, que abarca un gran número de pruebas que pueden tener lugar en pista cubierta o al aire libre. Las principales disciplinas del atletismo se dividen de la siguiente manera: carreras, marcha, lanzamientos y saltos.

4. METODOLOGÍA

Al llegar a el parque los 9 participantes, ingresan a la zona de la escuela de atletismo, ya con la dirección de la profesora Yenni Forero del IDRD inician el calentamiento con una actividad de ubicación y desplazamiento hacia adelante, hacia atrás y saltando, ya en la parte principal desarrollan un circuito de ejercicios de coordinación con aros donde cada uno de los participantes tiene un aro e inicia dando vueltas alrededor de la cancha pasando el aro de una mano a la otra, luego saliendo de la línea final a la línea final realizan movimiento circular con el aro primero con la extremidad superior derecha y luego con la izquierda, Después se continua con ejercicios de salto dentro y fuera del aro, adelante y atrás, de lado a lado.

Se finaliza la actividad con elongación muscular y evaluación de la actividad.

5. RECURSOS

Recurso Físico: parque, conos y aros.
Recurso Humano: Johanny Alfredo forero Educador Físico, Milena Uribe Auxiliar de enfermería.

6. COMPROMISOS/TAREAS

Continuar con el 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 en la escuela de atletismo.

Powered by CamScanner

7. EVALUACION DE LA ACTIVIDAD
Hacen parte de la actividad 9 participantes, donde se observa gran gusto e interés por la práctica de este deporte y las ganas de aprenderlo, los 9 participantes hacen parte de toda la sesión del circuito que tuvo una duración de 45 minutos desarrollando cada uno de los ejercicios de manera adecuada, presento dificultad en los ejercicios de lateralidad diana Arévalo.

Nombre del profesional	Cargo	Registro profesional	Firma
Johanny Alfredo Forero Quevedo	Educador Físico	TE 51661	
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