Fecha: 10/06/2025

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 realizan ejercicios de precalentamiento de distal aproximal acompañada de ejercicios de estiramiento y a su vez ejercicios de coordinación equilibrio y propiocepción para iniciar la actividad de ejercicio aeróbico

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

En el desarrollo de la actividad se ejecutan ejercicios de precalentamiento de distal aproximada generando en cada uno de ellos la conciencia corporal al igual estiramiento muscular donde se buscó mantener la acción por aproximadamente 45 segundos generando de forma terapéutica dicha acción seguido de ellos se realizó ejercicios aeróbicos por medio de música carranga cumbia y merengue a lo que las personas con discapacidad responden adecuadamente manteniéndose dentro de la actividad y realizando desplazamientos según lo que se va solicitando cabe resaltar que cada uno de los participantes pese a su gusto e interés por la música hacen seguimiento instruccional incrementando la actividad aeróbica y con buena respuesta hacia dicho estímulo no se logra vincular a la actividad a Claire pozo Felipe López Joan Becerra entre otros

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