Fecha: 17/06/2025

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 realiza ejercicios de acondicionamiento físico con las personas con discapacidad generando de forma inicial ejercicios de precalentamiento de ahí está la proximal Y de forma secuencial esto con el fin de mantener la movilidad y funcionalidad motora además de hidratar y nutrir las articulaciones y músculos seguido de helio se realizará actividad aeróbica por medio de música que permita generar seguimiento de instrucciones

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 el desarrollo de la actividad las personas con discapacidad realizaron el precalentamiento de forma inicial de distal aproximan incluyendo cabeza y tronco de igual manera se hacen ejercicios de repetición de salto con el fin de generar un mayor impacto de incrementar la concentración para la actividad que se está desarrollando donde se evidencia que los participantes realizan la actividad de forma dinámica y participativa en las acciones que se llevan seguido de ellos se trabaja con música que va generando pautas de movimiento como arriba abajo a la derecha a la izquierda adelante atrás entre otros donde cada uno de ellos debe realizar el seguimiento de dicha instrucción y se acompañará el movimiento según lo vaya solicitando las personas se hacen cada vez más partícipes especialmente en lo que es música de reggae y tropical cabe resaltar que no se logró vincular a la actividad a Claire pozo a Juan Pablo Contreras luz Ángela garzón Edward colmenares Johan Ruiz , pese a que se les insiste y se les explica la finalidad de la actividad

Nombre del profesional	Cargo	Registro profesional	Firma
Dora Lidya Rojas Bejarano	Fisioterapeuta	52201777	
Leidy Milena Uribe Pinzón	Auxiliar de enfermería	No Aplica	
Diana Roció Castro Martínez	Auxiliar de enfermería	No Aplica	
Jorsy Steven Oviedo Gutiérrez	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