

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

PROFESOR: DAVID MUÑOZ		OBJETIVO: Promover la movilidad articular, el equilibrio, la coordinación y el fortalecimiento muscular leve, contribuyendo al bienestar físico y emocional de la comunidad que asisten a la CASA B.	
FECHA: 26 mayo 2026			
LUGAR: CASA B			
CATEGORIA:personas mayores			
SESIÓN NUMERO: 5			
PARTE	TEMA/CONTENIDOS	Dosificacion	DESCRIPCIÓN
INICIAL	calentamiento.	15 minutos	La parte inicial tiene como objetivo preparar el organismo para la actividad física. En esta fase se realizan ejercicios suaves de calentamiento y movilidad articular, como caminar lentamente en el lugar, mover los hombros, realizar respiraciones profundas y hacer movimientos suaves de brazos, piernas y cuello. Estas actividades ayudan a activar la circulación sanguínea, aumentar la temperatura corporal y prevenir lesiones durante el ejercicio.
CENTRAL	juego variado en espacio	30 minutos	En la parte central se desarrollarán ejercicios físicos de bajo impacto enfocados en fortalecer la coordinación, el equilibrio, la movilidad y la motricidad de los adultos mayores. Se realizarán caminatas suaves, movimientos dirigidos con música, ejercicios de coordinación con elementos livianos y dinámicas recreativas que promuevan la participación, la socialización y el bienestar físico y emocional de los asistentes, respetando siempre el ritmo y las capacidades de cada participante.
FINAL	estiramiento	15 minutos	Estiramiento en forma descendente, estiramiento posterior de cuello, estiramiento lateral de cuello, estiramiento posterior de muslo, estiraminto muslo anterior, gluteo, gemelo y soleo finalizando con estiramiento flexores de muñeca y extensores de muñeca .