

## 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 fundacion geriatria del barrio Egipto.	
FECHA: 8 mayo 2026			
LUGAR: fundacion geriatico			
CATEGORIA:personas mayores			
SESIÓN NUMERO: 4			
PARTE	TEMA/CONTENIDOS	Dosificacion	DESCRIPCIÓN
INICIAL	calentamiento.	15 minutos	La sesión de actividad física para el geriátrico iniciará con una bienvenida cordial y un espacio de motivación que permita generar confianza y disposición en los participantes. Posteriormente se realizará un calentamiento suave acompañado de ejercicios de movilidad articular, respiración y estiramientos básicos para preparar el cuerpo, mejorar la circulación y prevenir molestias durante el desarrollo de la actividad.
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 .