

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 hacen parte de los habitantes del barrio EGIPTO.	
FECHA:22 MAYO 2026			
LUGAR: CASA DE EGIPTO			
CATEGORIA: Comunidad general del sector			
SESIÓN NUMERO: 1			
PARTE	TEMA/CONTENIDOS	Dosificacion	DESCRIPCIÓN
INICIAL	calentamiento.	15 minutos	Se inicia la sesion con movilidad articular las cuales estaran entre 8 y 12 repeticiones de cada movimiento. Estos deben ejecutarse de manera lenta, trabajaremos con un instrumento que sera una silla el cual se utilizara como apoyo.Estos movimientos no deben ser dolorosos, si se siente alguna molestia evitar ese ejercicio.
CENTRAL	juego variado en espacio	30 minutos	Dinamica musicalizada el espejo: Los participantes se dividen entre ellos en parejas. Cada pareja decide cuál de ellos va a ser el «espejo». Entonces esta persona imita (refleja) las acciones de su pareja (pasos coreograficos). Después de un tiempo, el guía del juego pide a la pareja que cambie los roles de la actividad, y así la otra persona puede ser el «espejo». Luego de eso, se les indica a las personas que miren al instructor para seguir los pasos de baile y pasar un momento agradable en la sesion musicalizada
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 .