



GIMNASIOS PUBLICOS ALCALDIA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Adulto Mayor	FORMADOR:	William Vera	FECHA	04/05/2029	
		ESCENARIO:		HORA:	INICIO	FINAL
OBJETIVO:	Fortalecer la condición física del adulto mayor mediante ejercicios progresivos enfocados en la fuerza de tren inferior.		MES: MAYO	N° SESION:		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Activación general y Estimulación postural	Trabajo en pareja Trabajo en grupo	Caminata con cambios de dirección suave. Elevaciones de brazos y piernas alternadas en bipedestación.	15	Conos pequeños, música suave, pelotas de esponja.	
CENTRAL	Fuerza de tren inferior	Trabajo en pareja Trabajo en grupo rondo	Sentadillas asistidas con silla (3x10). Paso al frente con apoyo en bastón (3x6 por pierna). Elevación de talones de pie y en silla (3x12).	30	Sillas, bastones, step bajo, colchonetas.	
FINAL	Estiramiento general	Trabajo en pareja Trabajo en grupo	Estiramiento de cuádriceps de pie con apoyo. Estiramiento de brazos en cruz con respiración.	10	Sillas, colchonetas, banda elástica.	
RETROALIMENTACION		Comentarios respecto a la sesión, aspectos a mejorar	El grupo respondió bien a los estímulos físicos. Se sugiere mantener trabajos de tren inferior durante la semana para ganar seguridad al caminar.	5	/	
OBSERVACIONES:		Promover recuperación muscular y respiratoria.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
William Vera M.						



GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Adulto Mayor	FORMADOR:	William Vera	FECHA	05/05/2026	
		ESCENARIO:		HORA:	INICIO	FINAL
OBJETIVO:	Desarrollar la coordinación dinámica general y el equilibrio mediante ejercicios rítmicos en parejas y grupo.		MES MAYO	N° SESION:		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Coordinación dinámica general	Trabajo en parejas con ejercicios lúdicos y rítmicos.	Caminata lateral en parejas tomados de manos (2 series de 1 min). Marcha con palmadas cruzadas (3 series de 20 repeticiones).	15	Cintas de colores, conos, música animada	
CENTRAL	Equilibrio dinámico	Circuito grupal con enfoque en control postural y equilibrio.	Caminar en línea con objetos sobre la cabeza (3 series de 5 metros). Subir y bajar step lateralmente (4 series de 10 repeticiones). Transferencias de peso con bastón (3 series	30	Step, bastones, pelotas, conos, cojines de equilibrio.	
FINAL	Relajación guiada	Trabajo grupal con guía verbal y musical.	Respiración profunda guiada (3 series de 6 repeticiones). Automovilización de cuello y hombros (2	10	Colchonetas, música instrumental, sillas.	
RETROALIMENTACION			Los participantes se mostraron receptivos, cooperativos y atentos. La dinámica en parejas generó motivación y mejoró el control postural durante los circuitos.	5	/	
OBSERVACIONES:		La coordinación en pareja fue muy bien aceptada. Se recomienda continuar integrando ejercicios grupales rítmicos.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
William Vera H.						



GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Adulto Mayor	FORMADOR:	William Vera	FECHA	06/05/2026	
		ESCENARIO:		HORA:	INICIO	FINAL
OBJETIVO:	Mejorar la coordinación óculo-manual y estimular la agilidad cognitiva.		MES: MAYO	N° SESION:		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Movilidad articular creativa	Trabajo grupal guiado desde el centro.	Ronda de movilidad articular de cuello y hombros (2 series de 10 repeticiones). Movimiento de brazos en círculo y palmas abiertas al frente (2x10).	15	Cintas de colores, música instrumental, espacio libre.	
CENTRAL	Resistencia cardiovascular	Trabajo en grupo con apoyo rítmico.	Caminata continua en pista circular (5 minutos sin detenerse). Marcha levantando rodillas a 90° (4 series de 20 repeticiones). Simulación de pedaleo con piernas sentados	30	Sillas, cronómetro, pitos, cinta para delimitar la pista.	
FINAL	Respiración y calma	Respiración y calma	Respiración profunda con apoyo de brazos (3 series de 5 repeticiones). Flexión lateral de tronco sentado (2x8 repeticiones por lado).	10	Sillas, colchonetas, música relajante.	
RETROALIMENTACION			La sesión fluyó con buen ritmo. Se notó mayor tolerancia al esfuerzo durante la fase cardiovascular. La guía musical y visual facilitó la concentración y la ejecución.	5	/	
OBSERVACIONES:		El grupo respondió con disciplina y atención. Se recomienda repetir caminatas con ritmo variable por su impacto positivo.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
William Vera H.						



GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Adulto Mayor	FORMADOR:	William Vera	FECHA	07/052026	
		ESCENARIO:		HORA:	INICIO	FINAL
OBJETIVO:	Estimular la coordinación motriz, mejorar la resistencia muscular general y reforzar la movilidad articular en actividades funcionales.		MES MAYO	N° SESION:		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Activación cardiorrespiratoria y coordinación	Trabajo en pareja Trabajo en grupo	Marcha en el lugar con coordinación de brazos y piernas cruzadas – 3 minutos Movilidad articular de hombros, codos y muñecas con pelotas pequeñas – 4 minutos	15	Conos o marcas visuales en el suelo Música ambiente	
CENTRAL	Resistencia muscular y coordinación dinámica	Trabajo en pareja Trabajo en grupo rondo	Caminar en zigzag entre conos (con atención a los pasos) – 5 minutos Ejercicio de subir y bajar escalón bajo (dependiendo el nivel de funcionalidad si no sera sustituido por un cono y pasar por encima) – 3 series de 10 repeticiones	30	conos bajos balones Cinta para marcar línea recta en el suelo	
FINAL	Relajación activa y conciencia corporal	Trabajo en pareja Trabajo en grupo	respiración profunda con brazos ascendentes y descendentes – 2 minutos Estiramientos de cuello y hombros sentados – 2 minutos	10	/	
RETROALIMENTACION		Comentarios respecto a la sesión, aspectos a mejorar	Se observaron signos de fatiga leve en los últimos 5 minutos, por lo que se redujo la intensidad y se ofreció hidratación.	5	/	
OBSERVACIONES:		Se evidenció mejoría en la confianza para desplazarse respecto a sesiones anteriores.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
William Vera H.						



GINNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Adulto Mayor	FORMADOR:	William Vera	FECHA	08/05/2026	
		ESCENARIO:		HORA:	INICIO	FINAL
OBJETIVO:	Mejorar la coordinación general, resistencia muscular en miembros superiores e inferiores, y movilidad funcional mediante ejercicios integrados		MES: MAYO	N° SESION:		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Coordinación motriz general y activación articular	Trabajo en pareja Trabajo en grupo	Marcha en el lugar con brazos alternos y palmadas – 3 min Movilidad de hombros y codos con bastón – 4 min	15	Bastones de PVC o madera Balones livianos (de esponja o goma espuma) Conos pequeños o aros planos	
CENTRAL	Resistencia muscular y movilidad funcional	Trabajo en pareja Trabajo en grupo rondo circuito	Sentadillas a silla con brazos al frente – 3x10 Empuje de banda elástica desde silla (pecho) – 2x12 Caminata con obstáculos bajos – 6 minutos	30	Sillas con respaldo firme Bandas elásticas (resistencia baja) Obstáculos bajos (bastones, conos tumbados) Pesas livianas (botellas con arena o agua)	
FINAL	Estiramiento activo y relajación guiada	Trabajo en pareja Trabajo en grupo	Respiración diafragmática – 2 minutos Estiramientos de brazos y espalda sentados – 3 minutos	10	/	
RETROALIMENTACION		Comentarios respecto a la sesión, aspectos a mejorar	Buena respuesta al uso del balón, ayudó a mantener enfoque. Se observó dificultad en los desplazamientos laterales en algunos; se ofrecieron variantes más suaves	5	/	
OBSERVACIONES:		El circuito funcional mantuvo al grupo motivado y participativo.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
William Vera H.						



GINNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Adulto Mayor	FORMADOR:	William Vera	FECHA	11/05/2026	
		ESCENARIO:		HORA:	INICIO	FINAL
OBJETIVO:	Mejorar el control del equilibrio estático y dinámico, y la conciencia del eje corporal.		MES: MAYO	N° SESION:		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Activación postural + equilibrio básico	circuito	Marcha lenta con mirada al frente (2 vueltas al salón). Apoyos alternos en un pie durante 5 segundos (3 veces cada pierna).	15	/	
CENTRAL	Equilibrio dinámico + propiocepción	circuito trabajo en grupo	Caminar sobre línea recta marcada (cordón/cinta adhesiva): 4 pasadas (ida y vuelta), primero con mirada al frente, luego con brazos cruzados. Transferencias de peso:	30	Cinta adhesiva, pelotas, conos, sillas, música suave.	
FINAL	Estabilización + relajación articular	trabajo por parejas	Ejercicio "Mantra en movimiento": respirar profundamente mientras se repite una palabra positiva (ej. "fuerza", "paz") y se acompaña con un movimiento suave.	10	Cinta adhesiva, pelotas, conos, sillas, música suave.	
RETROALIMENTACION			se nota una dificultad en esta capacidad sin embargo los ejercicios se adaptaron para encontrar este punto de satisfacción y agrado por las actividades	5	/	
OBSERVACIONES:		Mejor desempeño en equilibrio dinámico con pelotas; aún hay inseguridad en línea recta sin apoyo. Se sugiere añadir barras o paredes cercanas como seguridad.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
William Vera H.						



GINNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Adulto Mayor	FORMADOR:	William Vera	FECHA	12/05/2026	
		ESCENARIO:		HORA:	INICIO	FINAL
OBJETIVO:	Reforzar el equilibrio, la fuerza del core y la conciencia postural para mejorar la estabilidad funcional.		MES: MAYO	N° SESION:		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Activación postural y equilibrio inicial	Trabajo en pareja Trabajo en grupo	Marcha con cambios de dirección lenta – 4 min Balanceo sobre un pie con apoyo – 3 min	15	Bastones Cinta en el suelo para marcar rutas Música rítmica suave	
CENTRAL	Fuerza de tronco y equilibrio dinámico	Trabajo en pareja Trabajo en grupo rondo	Sentado: giros de tronco con balón – 3x10 Elevación de piernas en silla (uno y luego el otro) – 2x10 Caminar sobre línea marcada con brazos extendidos – 5 pasadas	30	Balón grande (tipo fitball o similar) Balón pequeño de goma Cinta adhesiva en el piso Sillas	
FINAL	Relajación activa con estiramientos funcionales	Trabajo en pareja Trabajo en grupo	Respiración profunda con movimiento de brazos – 2 min Estiramiento de cintura y cuello – 2 min	10	/	
RETROALIMENTACION		Comentarios respecto a la sesión, aspectos a mejorar	Un adulto mayor caminó más seguro que en sesiones anteriores. Se reforzó la importancia del “mirar al frente” para mantener equilibrio.	5	/	
OBSERVACIONES:		se evidencia buena energía y vitalidad para la sesión con las adaptaciones adecuadas no se presentó ninguna novedad				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
William Vera H.						



GINNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Adulto Mayor	FORMADOR:	William Vera	FECHA	13/05/2026	
		ESCENARIO:		HORA:	INICIO	FINAL
OBJETIVO:	Estimular la memoria motora y la toma de decisiones en movimiento.		MES: MAYO	N° SESION:		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Activación cognitiva + movilidad articular básica	circuito	Movimientos cruzados (mano derecha a rodilla izquierda, etc.) 3 series de 10. Giro de tronco con nombrar objetos de colores (5 objetos).	15	Carteles con palabras, conos, cronómetro, música suave.	
CENTRAL	Memoria de secuencias + coordinación motriz	estaciones trabajo en grupo	Secuencia de 3 movimientos con variaciones: Instructor enseña una secuencia (ej. palmas - pasos - brazos arriba). Repetirla 4 veces y agregar un nuevo paso.	30	Carteles con palabras, conos, cronómetro, música suave.	
FINAL	Respiración + relajación guiada mental	trabajo en grupo	Caminata lenta de recuperación – 3 min Marcha suave en el lugar o caminata alrededor del espacio, respirando de forma controlada.	10	Carteles con palabras, conos, cronómetro, música suave.	
RETROALIMENTACION	Fedback		trabajos donde se estimula la memoria al principio mostraba dificultad por parte de algunos usuarios pero luego mediante la repticion se veia ladaptacione o adrehecia	5	/	
OBSERVACIONES:		Buen nivel de atención general. Se sugiere repetir dinámicas de secuencia para reforzar la memoria motora.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
William Vera H.						



GINNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Adulto Mayor	FORMADOR:	William Vera	FECHA	14/05/2026	
		ESCENARIO:		HORA:	INICIO	FINAL
OBJETIVO:	Integrar capacidades trabajadas (fuerza, coordinación, equilibrio y cognición) en una clase funcional.		MES MAYO	N° SESION:		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Movilidad general + estimulación cardiovascular ligera	trabajo en grupo estaciones	Conciencia corporal (7 min) Escaneo corporal en postura de pie o sentado (identificar puntos de apoyo): 2 min Respiración profunda con enfoque en	15	Pelotas, conos, objetos livianos, sillas, música suave.	
CENTRAL	Integración funcional de fuerza, coordinación y equilibrio	circuito funcional trabajo en grupo	Circuito funcional (10 min por ronda, 2 rondas): Estación 1: Levantar objetos del suelo (pelotas), colocarlos en mesa (5 repeticiones).	30	Pelotas, conos, objetos livianos, sillas, música suave.	
FINAL	Respiración + cierre emocional	trabajo asistido trabajo por parejas	Respiración diafragmática – 4 min Sentados o acostados, inhalar profundamente por la nariz, llenando el abdomen, exhalar lento por la boca.	10	Pelotas, conos, objetos livianos, sillas, música suave.	
RETROALIMENTACION			al unir las capacidades se tiene mas fluidez del trabajo y se refleja mas dinamica la sesion	5	/	
OBSERVACIONES:		El grupo respondió positivamente al circuito. Se notó mayor confianza en tareas funcionales. Reforzar en futuras sesiones el enfoque integrado.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
William Vera H.						



GINNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Adulto Mayor	FORMADOR:	William Vera	FECHA	15/05/2026	
		ESCENARIO:		HORA:	INICIO	FINAL
OBJETIVO:	Fomentar la agilidad funcional, fuerza de piernas y capacidades cognitivas a través del juego, movimiento funcional y tareas combinadas.		MES: MAYO	N° SESION:		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Activación multisensorial y coordinación con juego	juegos Trabajo en pareja Trabajo en grupo	"El dado del movimiento" (cada cara con una acción distinta: saltar, girar, tocar rodilla, aplaudir, levantar brazo, agacharse) – 5 min Secuencia de palmadas + movimientos (ritmo)	15	Dado gigante con imágenes o palabras Aros o conos de colores Bastones	
CENTRAL	Fuerza funcional de tren superior y coordinación motriz	Trabajo en pareja Trabajo en grupo rondo circuito	Empuje de banda elástica desde silla (simulando remar) – 3x10 Lanzamiento de pelota con ambas manos a una diana (caja o aro) – 3 series de 5 repeticiones	30	Bandas elásticas de baja resistencia Pelotas de goma espuma Pesas livianas o botellas con arena Aros grandes	
FINAL	Estiramiento consciente y respiración guiada	Trabajo en pareja Trabajo en grupo	Estiramientos suaves de brazos, espalda y cuello (sentados) – 4 minutos Respiración profunda con visualización (montaña tranquila) – 3 minutos	10	Sillas cómodas Música instrumental suave Imágenes de naturaleza (opcional, en tarjetas o proyector)	
RETROALIMENTACION		Comentarios respecto a la sesión, aspectos a mejorar	Los ejercicios con pesas fueron bien tolerados, aunque algunos prefirieron botellas por el tamaño. El paso del aro en grupo generó cooperación y mucha risa.	5	/	
OBSERVACIONES:		En el circuito, dos adultos mayores intercambiaban consejos: se fomentó el apoyo mutuo.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
William Vera H.						



GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Adulto Mayor	FORMADOR:	William Vera	FECHA	19/05/2026	
		ESCENARIO:		HORA:	INICIO	FINAL
OBJETIVO:	Mejorar la flexibilidad y coordinación del adulto mayor a través de ejercicios guiados con apoyo individual y grupal.		MES MAYO	N° SESION:		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Activación rítmica	Trabajo grupal siguiendo ritmo musical.	Activación rítmica	15	Reproductor de música, aros en el piso, silbato.	
CENTRAL	Flexibilidad activa	Trabajo individual con guía visual.	Estiramiento activo de piernas con liga sentados (3x10 por pierna). Torsión de tronco con bastón en bipedestación (3 series de 10 repeticiones). Movimiento de brazos cruzados al frente y	30	Ligas elásticas, bastones de madera, colchonetas.	
FINAL	Movilidad suave	Trabajo individual sentado.	Rollo lento de cuello en cuatro direcciones (2 series de 10 segundos por dirección). Flexo-extensión de muñecas y tobillos (3x12)	10	Sillas, colchonetas, música ambiental suave.	
RETROALIMENTACION			La sesión fue tranquila y efectiva. Los adultos mayores respondieron con compromiso y se mantuvieron atentos. Los movimientos suaves facilitaron la amplitud de gesto.	5	/	
OBSERVACIONES:		Los ejercicios de flexibilidad con bastón tuvieron muy buena recepción. Se sugiere repetir la torsión de tronco en próximas sesiones.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
William Vera H.						



GINNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Adulto Mayor	FORMADOR:	William Vera	FECHA	20/05/2026	
		ESCENARIO:		HORA:	INICIO	FINAL
OBJETIVO:	Favorecer la conciencia corporal y la fuerza del tren superior en el adulto mayor mediante ejercicios guiados con materiales adaptados.		MES: MAYO	N° SESION:		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Conciencia corporal	Trabajo individual con guía verbal del formador.	Tocar con la palma distintas partes del cuerpo nombradas por el formador (2 rondas de 1 minuto). Desplazamiento libre con pausas y postura	15	Ninguno. Uso del cuerpo, voz y espacio.	
CENTRAL	Fuerza de tren superior	Trabajo individual con estaciones rotativas.	Flexo-extensión de brazos con liga sentados (3 series de 10 repeticiones). Apertura lateral con botellas llenas de agua (3 series de 12 repeticiones). Elevación frontal alternada con bastón (3	30	Bandas elásticas, bastones, botellas plásticas, sillas.	
FINAL	Estiramiento dirigido	Trabajo grupal con demostración y acompañamiento.	Estiramiento de brazos cruzando por delante del pecho (3x10 segundos por lado). Flexión de tronco con brazos colgando (2x20	10	Colchonetas, sillas, música relajante.	
RETROALIMENTACION			Se evidenció un buen control postural y disposición para los ejercicios. El grupo logró mantener un ritmo adecuado, especialmente en el uso de materiales de fuerza.	5	/	
OBSERVACIONES:		Buena técnica en movimientos con liga. La conciencia corporal inicial favoreció la ejecución de los ejercicios.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
William Vera H.						



GINNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Adulto Mayor	FORMADOR:	William Vera	HORA:	21/05/2026	
		ESCENARIO:			INICIO	FINAL
OBJETIVO:	Estimular la coordinación en desplazamientos y la velocidad de reacción con ejercicios funcionales en grupo.		MES: MAYO	N° SESION:		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Desplazamientos variados y entrada en calor	Trabajo grupal en fila y parejas.	Caminata en zigzag entre conos (3 rondas de 30 segundos). Marcha hacia atrás guiada (2 repeticiones de 5 metros).	15	Conos, cintas, cronómetro.	
CENTRAL	Velocidad de reacción	Trabajo grupal con estímulo visual y auditivo.	Respuesta a señal con palmada y paso adelante (4x6 repeticiones). Toque de color con aros (4 series de 5 señales).	30	Aros, conos, tarjetas de color, música.	
FINAL	Respiración y calma	Trabajo individual con ambiente relajado.	Respiración diafragmática con manos en abdomen (4 repeticiones). Movilidad cervical en 4 direcciones (2x8).	10	Colchonetas, música relajante.	
RETROALIMENTACION			Se observó concentración y control en los ejercicios de fuerza abdominal. Hubo buena adaptación al trabajo en colchoneta.	5	/	
OBSERVACIONES:		Excelente disposición para el trabajo en piso. Algunos adultos pidieron repetir el ejercicio de puente de glúteos.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
William Vera H.						



GINNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Adulto Mayor	FORMADOR:	William Vera	FECHA	21/05/2026	
		ESCENARIO:		HORA:	INICIO	FINAL
OBJETIVO:	Estimular la agilidad y control corporal mediante dinámicas funcionales y juegos adaptados.		MES MAYO	N° SESION:		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Activación con juego rítmico	Trabajo grupal mediante dinámica musical.	Juego "Pase la pelota" al ritmo de la música (3 rondas de 1 minuto). Caminata libre tocando objetos de distintos colores según la voz del formador (3	15	Pelotas pequeñas, música, conos de colores.	
CENTRAL	Agilidad funcional	Trabajo grupal con desplazamiento activo.	Paso lateral rápido entre conos (3 series de 6 repeticiones ida y vuelta). Trote suave en sitio con cambios de ritmo cada 10 segundos (4 bloques de 30 segundos).	30	Conos, cinta adhesiva, silbato, cronómetro.	
FINAL	Respiración y estiramientos globales	Trabajo individual sentado y de pie.	Estiramiento de brazos cruzando por delante (2x10 segundos por lado).	10	Sillas, colchonetas, música instrumental.	
RETROALIMENTACION			Los ejercicios lentos permitieron recuperar la calma. El grupo disfrutó del juego de mímica y mostró creatividad al representar acciones. La mayoría mantuvo una buena técnica durante estiramientos.	5	/	
OBSERVACIONES:		Alta motivación y disposición a participar en dinámicas tipo juego. Mejora evidente en velocidad de reacción al estímulo sonoro. Dos personas solicitaron pausas por fatiga leve; se adaptaron actividades.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
William Vera H.						



GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Adulto Mayor	FORMADOR:	William Vera	FECHA	22/03/2026	
		ESCENARIO:		HORA:	INICIO	FINAL
OBJETIVO:	Favorecer la velocidad de reacción motriz y visual, mediante juegos adaptados, desplazamientos y ejercicios con objetos móviles.		MES: MAYO	N° SESION:		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	activacion ludica	trabajo en grupo	Caminata con estímulo visual (grupo): Caminata libre por el espacio; cuando el formador levanta un pañuelo de color rojo, deben agacharse; si es verde, deben levantar	15	Pañuelos o cartulinas de colores, pelotas blandas, conos para esquinas.	
CENTRAL	Velocidad de reacción y coordinación motora con objetos móviles.	trabajo en parejas-grupos y circuito	Atrapa el objeto (parejas): Una persona deja caer una regla o cono, la otra debe atraparlo antes de que caiga. 2 repeticiones de 10 intentos por persona.	30	Reglas, conos, pelotas blandas, globos, pitos o palmas.	
FINAL	Estiramiento y respiración con enfoque en calma visual y sensorial.	trabajo en parejas	Estiramiento guiado (grupo): Brazos al frente y arriba con respiración profunda (3 rep de 10 seg).	10	Sillas, música instrumental, puntos visuales en pared (pueden ser carteles).	
RETROALIMENTACION			Hubo una sensación de tranquilidad general, mejoría en la técnica de respiración y concentración visual. Los estiramientos permitieron relajación muscular visible.	5	/	
OBSERVACIONES:		Se observó mejora en la atención y velocidad de respuesta ante estímulos visuales.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
William Vera H.						



GINNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Adulto Mayor	FORMADOR:	William Vera	FECHA	23/05/2026	
		ESCENARIO:		HORA:	INICIO	FINAL
OBJETIVO:	Estimular la coordinación en desplazamientos y la velocidad de reacción con ejercicios funcionales en grupo.		MES MAYO	N° SESION:		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Desplazamientos variados y entrada en calor	Trabajo grupal en fila y parejas.	Caminata en zigzag entre conos (3 rondas de 30 segundos). Marcha hacia atrás guiada (2 repeticiones de 5 metros).	15	Conos, cintas, cronómetro.	
CENTRAL	Velocidad de reacción	Trabajo grupal con estímulo visual y auditivo.	Respuesta a señal con palmada y paso adelante (4x6 repeticiones). Toque de color con aros (4 series de 5 señales).	30	Aros, conos, tarjetas de color, música.	
FINAL	Respiración y calma	Trabajo individual con ambiente relajado.	Respiración diafragmática con manos en abdomen (4 repeticiones). Movilidad cervical en 4 direcciones (2x8).	10	Colchonetas, música relajante.	
RETROALIMENTACION			Se observó concentración y control en los ejercicios de fuerza abdominal. Hubo buena adaptación al trabajo en colchoneta.	5	/	
OBSERVACIONES:		Excelente disposición para el trabajo en piso. Algunos adultos pidieron repetir el ejercicio de puente de glúteos.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
William Vera H.						



GINNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Adulto Mayor	FORMADOR:	William Vera	FECHA	24/05/2026	
		ESCENARIO:		HORA:	INICIO	FINAL
OBJETIVO:	Fomentar la agilidad funcional, fuerza de piernas y capacidades cognitivas a través del juego, movimiento funcional y tareas combinadas.		MES: MAYO	N° SESION:		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Activación multisensorial y coordinación con juego	juegos Trabajo en pareja Trabajo en grupo	"El dado del movimiento" (cada cara con una acción distinta: saltar, girar, tocar rodilla, aplaudir, levantar brazo, agacharse) – 5 min Secuencia de palmadas + movimientos (ritmo)	15	Dado gigante con imágenes o palabras Aros o conos de colores Bastones	
CENTRAL	Fuerza funcional de tren superior y coordinación motriz	Trabajo en pareja Trabajo en grupo rondo circuito	Empuje de banda elástica desde silla (simulando remar) – 3x10 Lanzamiento de pelota con ambas manos a una diana (caja o aro) – 3 series de 5 repeticiones	30	Bandas elásticas de baja resistencia Pelotas de goma espuma Pesas livianas o botellas con arena Aros grandes	
FINAL	Estiramiento consciente y respiración guiada	Trabajo en pareja Trabajo en grupo	Estiramientos suaves de brazos, espalda y cuello (sentados) – 4 minutos Respiración profunda con visualización (montaña tranquila) – 3 minutos	10	Sillas cómodas Música instrumental suave Imágenes de naturaleza (opcional, en tarjetas o proyector)	
RETROALIMENTACION		Comentarios respecto a la sesión, aspectos a mejorar	Los ejercicios con pesas fueron bien tolerados, aunque algunos prefirieron botellas por el tamaño. El paso del aro en grupo generó cooperación y mucha risa.	5	/	
OBSERVACIONES:		En el circuito, dos adultos mayores intercambiaban consejos: se fomentó el apoyo mutuo.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
William Vera H.						

						
GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO						
Grupo	Adulto Mayor	FORMADOR:	William Vera	FECHA	25/05/2026	
		ESCENARIO:		HORA:	INICIO	FINAL
OBJETIVO:	Fortalecer el equilibrio dinámico y estático mediante ejercicios funcionales, retos motrices y actividades con apoyo visual y táctil.		MES: MAYO	N° SESION:		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Activación postural con enfoque en equilibrio básico.	trabajo en grupo	Desplazamiento con parada súbita (grupo): Caminata libre con música. Al detener la música, deben congelar la postura con los pies juntos.	15	Cinta en el suelo, música, colchonetas al borde, sillas para apoyo lateral. Retroalimentación (fase inicial):	
CENTRAL	Ejercicios funcionales para equilibrio dinámico y estático.	circuitos, trabajo en grupo	Circuito de equilibrio (individual): a) Caminata lateral con pasos amplios sobre línea (2 rep). b) Paso sobre conos bajos (8 conos, 2 rep). c) Postura unipodal con apoyo de bastón o silla (10 seg por pierna, 3 veces).	30	Conos bajos, cuerdas, botellas con agua, bastones, pelotas, sillas.	
FINAL	Conos bajos, cuerdas, botellas con agua, bastones, pelotas, sillas.	trabajo en parejas e individual	Estiramiento de miembros inferiores (individual): Isquiotibiales sentados (15 seg por pierna).	10	Sillas, colchonetas, música suave (opcional).	
RETROALIMENTACION			El grupo se mostró relajado y atento. Varios comentaron sentirse más estables y livianos. La visualización fue nueva para muchos, pero se adaptaron bien.	5	/	
OBSERVACIONES:		Dos personas usaron bastón y mostraron avances en desplazamientos con apoyo.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
William Vera M.						