ACTA N°

FECHA: Bogotá, Enero 3 de 2024

HORA: 09:00 am

TEMA: IDRD COORDINACIÓN

ORDEN DEL DÍA:

1. Fase inicial del ejercicio de coordinación

DESARROLLO:

La sesión comienza con suaves y simples movimientos que abarcan todo el cuerpo, preparándolo para una fase más intensa. Se inicia con ejercicios de movilidad articular al compás de la música, centrándose en la elongación muscular, empezando por los miembros superiores y culminando con los inferiores. Posteriormente, se llevan a cabo ejercicios aeróbicos que incluyen pasos de baile diseñados para mejorar la coordinación viso-podal.

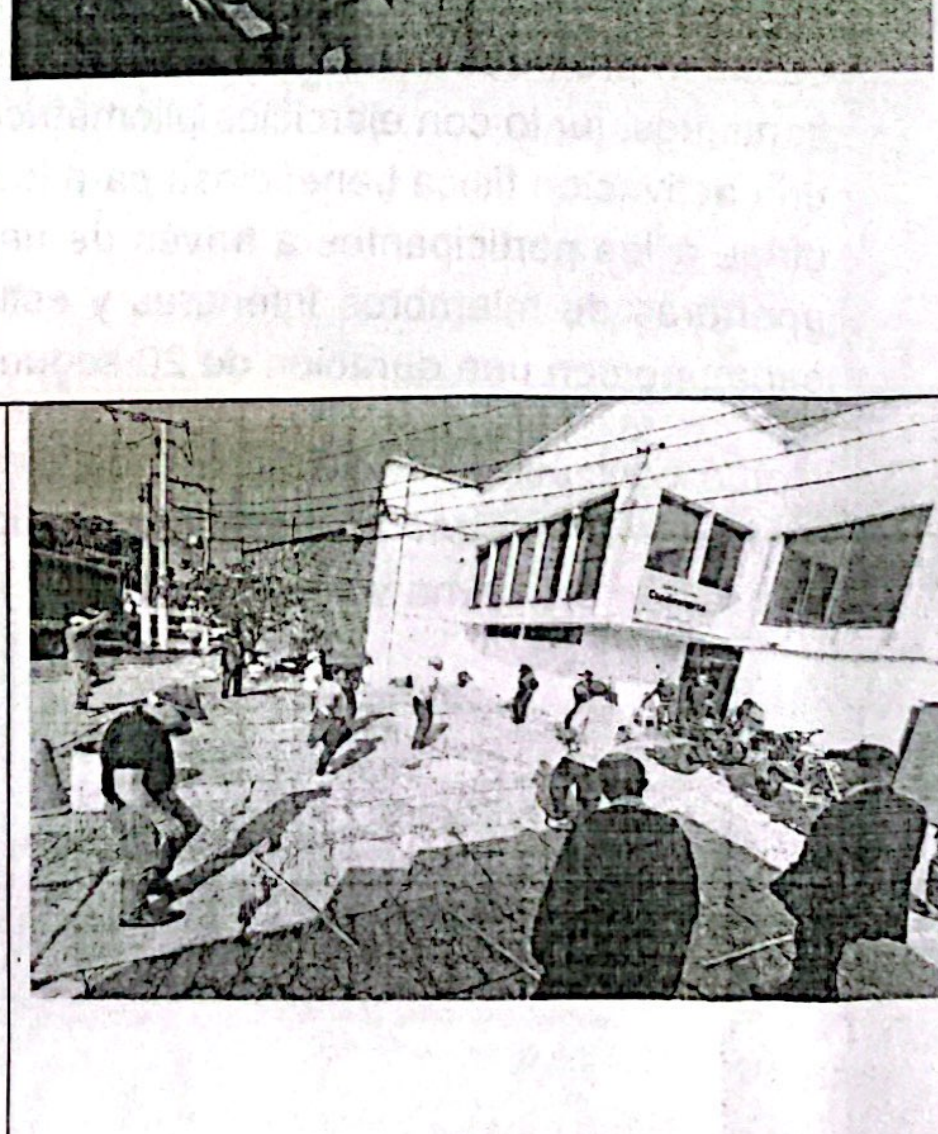
La clase progresa con pasos básicos de merengue, integrando movimientos laterales y continuos, junto con ejercicios pliométricos y de concentración. Estos apuntan a generar una activación física beneficiosa para los adultos mayores. En la etapa final, el instructor dirige a los participantes a través de una rutina de estiramientos pasivos, que abarcan aperturas de miembros inferiores y estiramientos de piernas elevadas hacia el glúteo, cada uno con una duración de 20 segundos.

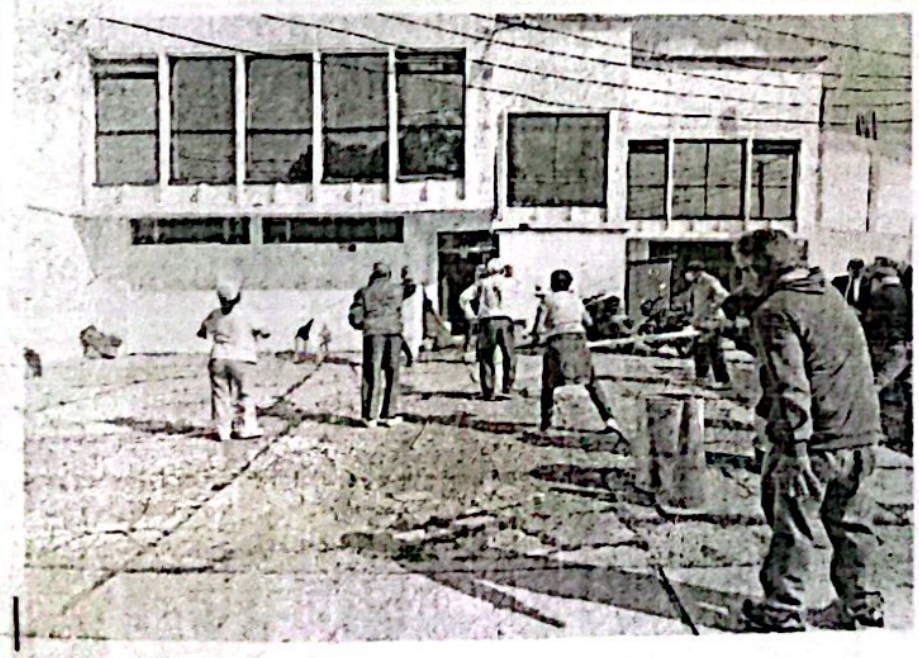
Como conclusión, se llevan a cabo ejercicios de respiración controlada y movimientos suaves. Al finalizar la clase, los participantes retornan al centro transitorio con una sensación de calma y sin novedades.

Powered by CamScanner

Responsable: Andrés Guerrero	Nombre de la actividad:
Fecha 3	Coordinación







Powered by CamScanner

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Laura Gutierrez	Recreadora	IDRD	Laura G.
Milena Mesa	Recreadora	IDRD	
Sebastia Lora	Recreador	IDRD	

Powered by CamScanner