



REGISTRO FOTOGRAFICO GRUPO DEPORTES

Fechas de las actividades con el mes

01 – 30 de agosto de 2026

OBLIGACIÓN:

Elaborar y entregar de manera oportuna al apoyo a la supervisión asignado los planes diarios de clase, registro de asistentes y planes mensuales dentro de los primeros cinco (5) días calendario siguientes a la entrega del informe, de igual forma presentarlos de manera impresa y ordenada al momento de las visitas de acompañamiento realizadas.

Obligación: 5.1 Reposar en SECOP II, carpeta comprimida evidencias CPS 301-2026, Obligación N°5 - Anexo 5.1.pdf

NÚMERO DE CONTRATO: 306 - 2026

5.1 Se adjuntó la planeación y programación para el mes de agosto a los grupos de actividad física.

PROYECTO 2847 DE 2025 "BOSA DEPORTE Y RECREACIÓN PARA LA APROPIACIÓN EFECTIVA" PLAN DE CLASE

INSTRUCTOR: DIEGO ARMANDO OCHOA		ESCENARIO: PUNTOS DE ATENCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LA LOCALIDAD DE BOSA		DÍAS: LUNES A VIERNES	
DEPORTE: ACTIVIDAD FÍSICA PERSONA MAYOR Y DISCAPACIDAD		PERIODO DE INTERVENCIÓN: AGOSTO		HORARIO: 7:00 AM - 10:00 AM	
NIVEL: 60 - PERSONA AGOSTO		OBJETIVO GENERAL:		MES: AGOSTO	
SESION 1 FECHA: 01/08/2026		SESION 2 FECHA: 08/12 AGOSTO 2026			
OBJETIVO DE CLASE		OBJETIVO DE CLASE			
Mejorar la capacidad funcional, el equilibrio, la fuerza muscular y la coordinación de los adultos mayores mediante ejercicios seguros y recreativos que fortalezcan su bienestar físico y social.		Fortalecer la resistencia, mental y social de los adultos mayores mediante ejercicios seguros y recreativos que fortalezcan su bienestar físico y social.			
ACTIVIDADES:		ACTIVIDADES:			
Fase Inicial: Preparar el cuerpo para la actividad física, aumentar la temperatura corporal y movilizar las articulaciones. Saludo y bienvenida. Caminata suave alrededor del espacio durante 5 minutos. Movilidad articular de cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas y tobillos. Fase central: Fortalecer la fuerza, el equilibrio, la coordinación y la resistencia mediante ejercicios adaptados. Sentarse y levantarse de una silla (3 series de 10 repeticiones). Caminata con cambios de dirección y ritmo. Elevación de rodillas alternadas. Fase de vuelta a la calma: Estramientos suaves y respiración guiada.		Fase Inicial: Preparar el organismo para la actividad física mediante ejercicios de movilidad y activación. Bienvenida y presentación de la clase. Ejercicios de respiración y postura. Fase central: Desarrollar la capacidad cardiovascular, la coordinación, el equilibrio y la expresión corporal mediante secuencias de baile. Coreografía sencilla con ritmos tropicales (merengue, salsa, cumbia y porro). Desplazamientos laterales y frontales. Fase de vuelta a la calma: Estramiento de brazos y espalda con música suave. Fase de cierre reflexivo: Disminuir progresivamente la intensidad del ejercicio y favorecer la recuperación física. Caminata suave al ritmo de música relajante. Respiración profunda y controlada. Estramientos de cuello, hombros, espalda, brazos y piernas. Relajación y retroalimentación sobre la clase.			
Evaluación: 100%		Evaluación: 100%			
Fase de cierre reflexivo: Favorecer la recuperación del organismo y promover la relajación. Caminata lenta disminuyendo progresivamente la intensidad. Ejercicios de respiración y relajación. Estramientos estáticos de piernas, brazos, espalda y cuello. Retroalimentación sobre la sesión y recomendaciones para mantenerse activos e hidratados.		Fase de cierre reflexivo: Disminuir progresivamente la intensidad del ejercicio y favorecer la recuperación física. Caminata suave al ritmo de música relajante. Respiración profunda y controlada. Estramientos de cuello, hombros, espalda, brazos y piernas. Relajación y retroalimentación sobre la clase.			
Evaluación: 100%		Evaluación: 100%			
SESION 3 FECHA: 22/08/2026		SESION 4 FECHA: 16/09/2026			
OBJETIVO DE CLASE		OBJETIVO DE CLASE			
Fortalecer la fuerza muscular, mejorar la movilidad articular, la coordinación y la estabilidad postural de los adultos mayores mediante ejercicios adaptados.		Fortalecer la resistencia, mental y social de los adultos mayores mediante ejercicios seguros y recreativos que fortalezcan su bienestar físico y social.			
ACTIVIDADES:		ACTIVIDADES:			
Fase Inicial: Preparar el cuerpo para el ejercicio mediante la activación cardiovascular y la movilidad articular. Saludo y explicación de la sesión. Caminata suave durante 5 minutos. Movilidad articular de cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas y tobillos. Fase central: Fortalecer la fuerza muscular mediante ejercicios adaptados: sentadillas, flexiones de brazos con banda (3 series de 12 repeticiones), Hombros: Elevaciones frontales y laterales (3 series de 10 repeticiones). Espalda: Remo sentado o de pie con banda (3 series de 10 repeticiones). Pecho: Apertura y extensión de brazos con banda (3 series de 10 repeticiones). Piernas: Extensión de piernas con banda (3 series de 10 repeticiones). Fase de vuelta a la calma: Favorecer la recuperación física y la relajación muscular. Caminata suave.		Fase Inicial: Preparar el organismo para la actividad mediante ejercicios de movilidad y activación. Saludo y bienvenida. Caminata suave alrededor del espacio durante 5 minutos. Movilidad articular de cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas y tobillos. Fase central: Desarrollar la resistencia mediante ejercicios adaptados: sentadillas, flexiones de brazos con banda (3 series de 12 repeticiones), Hombros: Elevaciones frontales y laterales (3 series de 10 repeticiones). Espalda: Remo sentado o de pie con banda (3 series de 10 repeticiones). Pecho: Apertura y extensión de brazos con banda (3 series de 10 repeticiones). Piernas: Extensión de piernas con banda (3 series de 10 repeticiones). Fase de vuelta a la calma: Favorecer la recuperación física y la relajación muscular. Caminata suave.			
Evaluación: 100%		Evaluación: 100%			
Fase de cierre reflexivo: Adaptar la resistencia de las bandas según la condición física de los participantes.		Fase de cierre reflexivo: Valoración de logros y refuerzo de la motivación.			
Evaluación: 100%		Evaluación: 100%			
Observaciones: Promover el mantenimiento y mejoramiento de la capacidad funcional, la salud física, mental y social de los adultos mayores mediante sesiones grupales de actividad física, contribuyendo a una mejor calidad de vida y a un envejecimiento activo y saludable.					



ALCALDÍA LOCAL
DE BOSA





ALCALDÍA LOCAL
DE BOSA





ALCALDÍA LOCAL
DE BOSA





ALCALDÍA LOCAL
DE BOSA





ALCALDÍA LOCAL
DE BOSA





ALCALDÍA LOCAL
DE BOSA





ALCALDÍA LOCAL
DE BOSA





ALCALDÍA LOCAL
DE BOSA





ALCALDÍA LOCAL
DE BOSA





ALCALDÍA LOCAL
DE BOSA





REGISTRO FOTOGRAFICO GRUPO DEPORTES

