AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL

ESTRATEGIA IEC– RUMBA AEROBICA CIAI GRUPO 9



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ

OBJETIVO

Conservar el repertorio motor de un grupo de personas con discapacidad por medio de actividades de acondicionamiento físico disminuyendo al deterioro físico y motor generado por su condición de base.



METODOLOGIA

En primer lugar, se realizará el llamado de atención a las personas con discapacidad que se encuentra en el Kiosco realizando sus actividades de aprovechamiento del tiempo libre, incentivándolos a participar en la activación corporal en horas de la mañana, más o menos se intentará tener un grupo de 15 a 25 personas con discapacidad. En un principio se realizarán ejercicios de movilidad articular sencillos como lo serían las flexo-extensiones de codos y flexoextension de muñecas, además de algunos ligeros ejercicios de movilidad articular de tren inferior siempre teniendo en cuenta realizar mínimo dos series de 15 a 20 repeticiones de cada uno de estos ejercicios de calentamiento..



METODOLOGIA



- La intervención consta de movimiento rítmicos y secuenciales por lo que se colocará una pista musical de cualquier género musical bailable o electrónica para que las personas con discapacidad participen, en un principio deberán realizar lo que es la asimilación y familiarización con el ritmo musical, por lo que se ejecutara movimientos motrices básicos que no responde a una coreografía, sino que es más bien para que puedan ir comprendiendo el ritmo se ejecutaran movimientos como marcha estática, movimientos de brazos alternados, elevación de brazos, flexión de piernas alternado, etc

METODOLOGIA



- La intervención consta de movimiento rítmicos y secuenciales por lo que se colocará una pista musical de cualquier género musical bailable o electrónica para que las personas con discapacidad participen, en un principio deberán realizar lo que es la asimilación y familiarización con el ritmo musical, por lo que se ejecutara movimientos motrices básicos que no responde a una coreografía, sino que es más bien para que puedan ir comprendiendo el ritmo se ejecutaran movimientos como marcha estática, movimientos de brazos alternados, elevación de brazos, flexión de piernas alternado, etc

AQUÍ
SÍ PASA
BOGOTÁ
MI CIUDAD
MI CASA

GRACIAS

BOGOTÁ