

## Programa Individual de Actividad Física Multicomponente

### Datos de la persona mayor

Duración: **12 semanas - 60 sesiones.** Fecha de elaboración: \_\_\_\_\_  
 Inicio: \_\_\_\_\_ Término: \_\_\_\_\_  
 Nombre completo: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_  
 Tipo de pasaporte: \_\_\_\_\_ Fecha de próxima valoración de capacidad física: \_\_\_\_\_

### Resultado de la valoración de la capacidad física

Levantarse de la silla	<input type="text"/>	Sentarse y estirarse en una silla	<input type="text"/>
Flexión de brazo	<input type="text"/>	Rascarse la espalda	<input type="text"/>
Caminata de 6 minutos	<input type="text"/>	Levantarse y andar	<input type="text"/>
Marcha de 2 minutos	<input type="text"/>		

Fecha de sesión presencial para actividades recreativas: \_\_\_\_\_

### Precauciones / Contraindicaciones específicas

--

### Objetivos y beneficios

Fuerza muscular	<input type="text"/>
Cardiovascular (Resistencia)	<input type="text"/>
Equilibrio	<input type="text"/>
Flexibilidad	<input type="text"/>

### Medidas antropométricas

Peso: _____ Kg
Estatura: _____ mts
IMC: _____

### Frecuencia cardiaca

Máxima para la edad: _____ Latidos por minuto
Basal: _____ Latidos por minuto
De reserva: _____ Latidos por minuto
En reposo: _____ Latidos por minuto
Durante la sesión: _____ Latidos por minuto
Al finalizar la sesión: _____ Latidos por minuto

### Signos vitales

Frecuencia respiratoria: _____ Respiraciones por minuto
Tensión arterial: _____ mmHg



## Programa Individual de Actividad Física Multicomponente

Realizar ejercicios de acuerdo al pasaporte: \_\_\_\_\_

Semana del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_ del \_\_\_\_\_.

Día	Calentamiento	Medular	Vuelta a la calma	Materiales a utilizar	OMNI-GSE
<b>Lunes</b>	Ejercicios de calentamiento	<input type="checkbox"/> Caminata <input type="checkbox"/> Rueda <input type="checkbox"/> Descanso <input type="checkbox"/> Recreativa	Ejercicios de enfriamiento	<input type="checkbox"/> Toalla <input type="checkbox"/> Pelota <input type="checkbox"/> Globo <input type="checkbox"/> Botella de agua de _____ ml <input type="checkbox"/> Otros _____	
<b>Martes</b>	Ejercicios de calentamiento	<input type="checkbox"/> Caminata <input type="checkbox"/> Rueda <input type="checkbox"/> Descanso <input type="checkbox"/> Recreativa	Ejercicios de enfriamiento	<input type="checkbox"/> Toalla <input type="checkbox"/> Pelota <input type="checkbox"/> Globo <input type="checkbox"/> Botella de agua de _____ ml <input type="checkbox"/> Otros _____	
<b>Miércoles</b>	Ejercicios de calentamiento	<input type="checkbox"/> Caminata <input type="checkbox"/> Rueda <input type="checkbox"/> Descanso <input type="checkbox"/> Recreativa	Ejercicios de enfriamiento	<input type="checkbox"/> Toalla <input type="checkbox"/> Pelota <input type="checkbox"/> Globo <input type="checkbox"/> Botella de agua de _____ ml <input type="checkbox"/> Otros _____	
<b>Jueves</b>	Ejercicios de calentamiento	<input type="checkbox"/> Caminata <input type="checkbox"/> Rueda <input type="checkbox"/> Descanso <input type="checkbox"/> Recreativa	Ejercicios de enfriamiento	<input type="checkbox"/> Toalla <input type="checkbox"/> Pelota <input type="checkbox"/> Globo <input type="checkbox"/> Botella de agua de _____ ml <input type="checkbox"/> Otros _____	
<b>Viernes</b>	Ejercicios de calentamiento	<input type="checkbox"/> Caminata <input type="checkbox"/> Rueda <input type="checkbox"/> Descanso <input type="checkbox"/> Recreativa	Ejercicios de enfriamiento	<input type="checkbox"/> Toalla <input type="checkbox"/> Pelota <input type="checkbox"/> Globo <input type="checkbox"/> Botella de agua de _____ ml <input type="checkbox"/> Otros _____	
<b>Sábado</b>	Ejercicios de calentamiento	<input type="checkbox"/> Caminata <input type="checkbox"/> Rueda <input type="checkbox"/> Descanso <input type="checkbox"/> Recreativa	Ejercicios de enfriamiento	<input type="checkbox"/> Toalla <input type="checkbox"/> Pelota <input type="checkbox"/> Globo <input type="checkbox"/> Botella de agua de _____ ml <input type="checkbox"/> Otros _____	
<b>Domingo</b>	Ejercicios de calentamiento	<input type="checkbox"/> Caminata <input type="checkbox"/> Rueda <input type="checkbox"/> Descanso <input type="checkbox"/> Recreativa	Ejercicios de enfriamiento	<input type="checkbox"/> Toalla <input type="checkbox"/> Pelota <input type="checkbox"/> Globo <input type="checkbox"/> Botella de agua de _____ ml <input type="checkbox"/> Otros _____	

Recibí el programa:

Elaboró el programa:

\_\_\_\_\_  
Nombre y firma

\_\_\_\_\_  
Nombre y firma

