Cronograma actividad del adulto mayor hogar de paso Juan Pablo ll

Semana 31 de agosto al 3 de septiembre

Actividad física

Ficha: 2278905

Integrantes encargados de la actividad con sus respectivos grupos asignados.

Por motivos de protocolos de bioseguridad en el hogar de paso, la ficha se dividirá en 2 grupos, (grupo #1 , grupo # 2) el grupo # 1 repetirá 1 día la primer semana y el grupo # dos repetirá un día la segunda semana.

Grupo # 1: asistirá los días martes 31 de agosto, viernes 3 de septiembre y miércoles 8 de septiembre.

Grupo # 2: asistirá los días miércoles 1 de septiembre, martes 7 de septiembre y viernes 10 de septiembre.

Grupo:1 Cesar Osorio, Juan Fernando Rodríguez, Mayra Álvarez, Mariana Zapata, Yesenia Cardona, Dayana Calderón, Daniela Grajales, Juan David López, Diana Valencia.

Grupo:2 José Javier Ramírez, Santiago Carmona, Juan David Suarez, Juan Pablo Martínez, Juliana Delgado, Maryuri Ojeada, Alejandro Cañas, Juan Esteban Ospina, Lucas Martínez.

Cronograma de actividad

DIA	FECHA	ACTIVIDAD	OBJETIVO	RECURSOS	DESCRIPCION	LIDER

MARTES	31/08/2021	JORNADA LUDICA Y RECREATIVA	Propiciar espacios de integración y sana convivencia, para estimular patrones básicos de locomoción y coordinacion	SILLAS, PELOTAS MUSICA, CONOS, AROS, SONIDO	ROMPE HIELO 1.UN ADULTO SENTADO EN UNA SILLA CON UN ARO Y OTRO ADULTO AL RITMO DE LA MUSICA A CIERTA DISTANCIA DEBE ENSERAR EL BALON 2.AL RITMO DE LA MUSICA BAILAN Y CUANDO SE PAUSE ELLOS QUEDAN EN MODO ESTATUA 3.JUGAR AL SAPO 4.CREAR TRES GRUPOS EN FILAS CON UNA DISTANCIA Y LA DEBEN ENTREGAR AL COMPAÑERO DE ATRÁS Y EL ULTIMO PASARIA A SER EL PRIMERO 5.CADA UNO VA A TENER UN ARO A TRATAR DE ENSERTAR CON LA MANO QUE NO MANIPULE AL CONO Y CADA CONO TENDRA UN PUNTO QUE SE SUMARA	MAYRA ALVAREZ 1.YESENIA CARDONA 2.DANIELA GRAJALES 3.MARIANA ZAPATA 4.JUAN FERNANDO RODRIGUEZ 5. Cesar osorio
MIERCOLES	1/09/2021	ACONDICIONAMINETO FISICO Y FUERZA	ESTIMULAR POR MEDIO DE SITUACUONES COTIDIANAS O FUNCIONALES LA CAPACIDAD DE FUERZA	SILLAS, BALONES, PESAS, BANDAS, STENP, MUSICA	ROMPE HIELO 1.DEBEN ESTAR RECOSTADOS EN LA PARED O EN UNA SILLA CON UN BALON CON VARIOS MOVIMIENTOS 2.EQUILIBRIO CON EL BALON SILLAS AL FRENTE LEVANTANDO LOS PIES Y LAS MANOS 3.SENTADOS EN UNAS SILLAS CON BANDAS DONDE SE LES VA A TRABAJAR TREN SUPERIOR Y TREN INFERIOR 4.TRABAJO DE STENP SUBIR Y	JOSE JAVIER RAMIREZ 1.MARYURI OJEDA 2.JOSE JAVIER RAMIREZ 3.LUCAS MARTINEZ 4.JUAN ESTEBAN OSPINA 5.ALEJANDRO CAÑAS 6.LUCAS MARTINEZ Y SANTIAGO CARMONA

					BAJAR CON TIEMPOS 5.RUTINA DE BASTONES CON MOVIMIENTOS, COMO EXTENSION, FLEXION, ADUCCION Y ABEDUCCION ¨MUSICALISADO¨ 6.TRABAJO DE BANDAS CON MOVIMIENTOS SUPERIORES E INFERIORES 7.RUTINA DE PESAS	7.JUAN DAVID LOPEZ
VIERNES	3/09/2021	PILATES PISO	ESTIMULAR LA FLEXIBILIDAD Y LA CONCIENCIA CORPORAL POR MEDIO DE PILATES	COLCHONETAS, MUSICA	ROMPE HIELO 1.PILATES 2.RUTINA DE YOGA 3.ELASTICIDAD Y FLEXIBILIDAD 4.AEROBICOS	DAYANA CALDERON 1.DIANA VALENCIA 2.CESAR OSORIO 3.YESENIA CARDONA 4.DAYANA CALDERON
MARTES	7/09/2021	ACODICIONAMIENTO FISICO: RESITENCIA CARDIOVASCULAR	REALIZAR TAREAS DONDE SE ACTIVE EL SISTEMA CARDIORESPIRATORIO	CINTAS	ROMPE HIELOS 1.MARCHA ESTATICA CON MOVIMIENTO DE BRAZOZ, TRABAJO DE TREN INFERIOR TALON PUNTAS 2.ACONDICIONAMIENTO FISICO MUSICALIZADO 3.CAMINATAS RAPIDAS CON APERTURA DE PIERNAS COMPLEMENTADAS CON MOVILIDAD DE BRAZOS 4.SE HACE UN CUADRO DE 4X4 EN CINTA Y AL RITMO DE LA MUSICA VAN A OCUPAR ESOS ESPACIOS	SANTIAGO CARMONA 1.JOSE JAVIER RAMIREZ 2.ALEJANDRO CAÑAS 3. 4.JULIANA DELGADO 5.LUCAS MARTINEZ

					5.ACTIVIDAD DE BALONES CON CONOS	
MIERCOLES	8/09/2021	FUNCIONAL ADAPTADO	PROPICIAR ESPACION DONDE SE ESTIMULEN LAS DIFERENTES CAPACIDADES FISICAS	ESCALERAS, SILLAS Y MUSICA	ROMPE HIELO 1.ACTIVIDAD CON ESCALERAS MOVIMIENTOS LENTOS DE TREN INFERIOR Y SUPERIOR 2.IPODROMO, EN CIRCULOS SENTADOS EN LA SILLA CARRERAS SENTADOS EN LA SILLA, CARRERAS EN UN CABALLO. 3.5 SENTADILLAS SENTADOS EN UNA SILLA Y CAMINAR RIGORASAMENTE DONDE EL EXTREMO ABRA OTRA SILLA PARA REALIZAR EL MISMO EJERCICIO (IDA Y VUELTA) 4.EQUILIBRIO, UNOS EJERCICIOS FUNCIONALES DONDE TENDRA MOVILIDAD, PRIMERO DE UNA PIERNA DERECHA CON EL BRAZO IZQUIERDO Y LUEGO VISEVERSA, ENTRE OTROS EJERCICIOS MAS 5.ESCUELA DE ARTES MARCIALES 6.ACTIVIDAD CON FILAS AL FRENTE CON UN BALON Y REALIZAR UNOS MOVIENTOS ESPECIFICOS	CESAR OSORIO 1.JUAN FERNANDO RODRIGUEZ 2.JUAN DAVID LOPEZ 3.DIANA VALENCIA 4.MAYRA ALVAREZ 5.DANIELA GRAJALES 6. Daniela Calderón

VIERNES	10/09/2021	JUEGOS DE SALON	PARTICIPAR EN LOS DIFERENTES JUEGOS DE SALON DONDE SE BUSCA EL ESTIMULO CONIGTIVO Y DE RACIOCINIO DE LOS ADULTOS	BINGO,MUSICA Y UNAS HOJAS PARA MANUALIDADES	ROMPE HIELO 1.BINGO 2.PAUSAS ACTIVAS MUSICALISADAS 3.ACTIVIDAD UNIR PUNTOS 4.CIRCUITO DE OBSTACULOS DOS BOTELLAS ENROLLADAS EN UN CORDOS	JULIANA DELGADO 1.JULIANA DELGADO 2.JUAN DAVID SUAREZ 3.MARYURI OJEDA 4.ALEJANDRO CAÑAS