ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Página: 1 de 1

Fecha de ejecución:	05	06	2024	
Unidad Operativa:	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY 8225/2024			
Componente de Atención:	Estilos de vida saludables			
Línea de Atención:	Buenas prácticas de envejecimiento		Profesional a cargo:	Robert Alberto Ruiz Ortiz Educador físico
Nombre de la actividad:	Acondicionamiento físico			

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Mejorar el peso de los personas mayores por medio de ejercicios físico reduciendo los niveles de estrés y ansiedad, reduciendo el riesgo de aumento de peso excesivo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Fortalecer capacidades condicionales de las personas mayores.

Fomentar estilos de vida saludables por medio del acondicionamiento físico.

Reducir el riesgo de aumento de peso de las personas mayores.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se convoca a las personas mayores en el espacio del parque de la alcaldía de Kennedy a fin de iniciar rutina de acondicionamiento físico, se organizan a las personas mayores de tal manera que se haga buen uso del espacio. Se da inicio con un calentamiento de su tren superior e inferior, realizando ejercicios de movilidad articular con el fin de aumentar su frecuencia cardiaca y una entrada en calor.
MOMENTO CENTRAL	En la fase central se realiza una actividad con ayuda de las maquinas que están en este parque, se trabaja fuerza y resistencia trabajando ejercicios con diferentes series y respeticiones de su tren inferior y superior.
MOMENTO FINAL	Se finaliza la actividad con ejercicios de relajación y respiración, acompañado de refuerzo positivo respecto al cuidado de la salud y la importancia de llevar a cabo rutinas de ejercicio fisico como parte de la importancia de realizar actividad fisica.

RECURSOS

MATERIALES. Parque alcaldía de kennedy.	HUMANOS: - Personas Mayores - Profesional de Educacion física

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FUDESOL Fundación Social Para el Desarrollo Humano Nit: 900 295 709 -3	**CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY 8225/2024**
FECHA:05/06/2024 RESPONSABLE: Robert Alberto Ruiz Ortiz	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Acondicionamiento Físico**
	
	

Se cumple con el objetivo de la actividad resaltando la participación activa de las personas mayores, se logra identificar rutinas personalizadas de las personas mayores y hábitos de tolerancia a tiempos de actividad y adecuado seguimiento instruccional. Adicionalmente se realiza retroalimentación con la participación de las personas mayores mediante el aporte de como poder realizar estas actividades sin la ayuda de un profesional.