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:	3	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:	Silvia Cristina Diaz Rojas Terapeuta Ocupacional	
Nombre de la actividad:	Acondicionamiento físico				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Favorecer buenas practicas de envejecimiento a través de rutinas de acondicionamiento físico

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Fortalecer capacidad de desempeño por medio de rutinas de respiración y ejercicios de estiramiento.

Fomentar estilos de vida saludables por medio del acondicionamiento fisico

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se convoca a las personas mayores en espacio abierto de parque 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 ejercicios de respiración diafragmática y de focalización de atención. Adicionalmente se brindan recomendaciones respecto al buen uso del espacio y permanencia en el tiempo de la actividad.
MOMENTO CENTRAL	La actividad se desarrolla por medio de ejercicios de estiramiento de cada una de las partes del cuerpo con repeticiones de 5 veces, una vez realizado el calentamiento se realizan rutinas de fortalecimiento muscular mediante ejercicios de flexión de brazos y sentadillas. Adicionalmente se realizan ejercicios de gimnasia cerebral mediante instrucciones sencillas de coordinación y lateralidad. Se observa al grupo en general motivado y participativo, además del disfrute por el espacio abierto.
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 del autocuidado.

RECURSOS

Parque la Amistad	HUMANOS: - Personas Mayores - Profesional de Terapia Ocupacional

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se cumple con el objetivo de la actividad resaltando la participación activa de las personas mayores, se logra identificar 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 diferentes ejercicios básicos de gimnasia cerebral.

FUDESOL Fundación Social Para el Desarrollo Humano Nit: 900 295 709 -3	**CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY 8225/2024**
FECHA:3/06/2024 RESPONSABLE: Silvia Cristina Diaz Rojas	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Acondicionamiento Fisico**
	
	