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:	04	07	2024	
Unidad Operativa:	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY			
Componente de Atención:	Estilos de vida saludable			
Línea de Atención:	Movilizando Habilidades, capacidades y potencialidades.		Profesional a cargo:	Robert Alberto Ruiz Ortiz Educador físico
Nombre de la actividad:	Sintonía Deportiva			

DESARROLLO DEL TEMA
OBJETIVO GENERAL
Promover en las personas mayores, su participación en actividades deportivas-recreativas, orientadas al reconocimiento de sus habilidades y capacidades en diferentes modalidades deportivas; fomentado a su vez la integración y sana convivencia dentro del servicio y mejorando sus habilidades condicionales.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Fortalecer capacidades condicionales de las personas mayores.
Mejorar el estado fisico de los personas mayores por medio de ejercicios físico reduciendo los niveles de estrés y ansiedad, reduciendo el riesgo de aumento de peso excesivo.
Reducir el riesgo de aumento de peso de las personas mayores.

METODOLOGÍA	
MOMENTO INICIAL	Se convoca a las personas mayores en el parque la amistad a fin de iniciar rutina de calentamiento y entrada en calor, 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	Se realizará actividad de reconocimiento de habilidades motrices (control del balon) y capacidades de las personas con discapacidad para el deporte de Micro Futbol. Se realiza un calentamiento con una actividad de rondos con pelotas, después se realiza ejercicios de lanzamiento con el fin de que el participante genere un gasto energético y aumento su frecuencia cardiaca y desarrollar su estado físico.
MOMENTO FINAL	Se finaliza la actividad con ejercicios de relajación y respiración, acompañado de refuerzo positivo respecto a la actividad se realiza una retroalimentación y explicación del trabajo realizado.

RECURSOS	
MATERIALES. Espacio centro transitorio Villa Kennedy-Parque alcaldía de kennedy.	HUMANOS: - Personas Mayores - Profesional de Educación 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:04/07/2024 RESPONSABLE: Robert Alberto Ruiz Ortiz	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Fitness Villa Kennedy acondicionamiento fisico.**
	
	

Se cumple con el objetivo de la actividad resaltando la participación activa de las personas mayores, se logra identificar habilidades personalizadas de las personas mayores en la modalidad deportiva de micro futbol 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.