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:	18	07	2024	
Unidad Operativa:	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY			
Componente de Atención:	Ocupación humana			
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 físico 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 centro trasnsitorio villa kennedy a fin de brindar una actividad ludicodeportiva , 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 gimnasia mental con la ayude de videos.
MOMENTO CENTRAL	Se realizará actividad de reconocimiento de habilidades (motricidad fina y gruesa) y capacidades de las personas con discapacidad para mejorar su desarrollo. En la fase central las personas mayores realizan ejercicios de concentración realizando ejercicios de coordinación en su tren superior e inferior.
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	HUMANOS: - Personas Mayores - Profesional de Educación física

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se cumple con el objetivo de la actividad resaltando la participación activa de las personas mayores, se logra trabajar diferentes actividades de coordinación identificando habilidades personalizadas de las personas mayores donde la mayoría muestra destrezas al momento de realizar los ejercicios. 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 y poder realizar estas actividades en su tiempo libre.

FUDESOL Fundación Social Para el Desarrollo Humano Nit: 900 295 709 -3	**CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY 8225/2024**
FECHA:18/07/2024 RESPONSABLE: Robert Alberto Ruiz Ortiz	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Sintonía deportiva**
	
	