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:	31	07	2024	
Unidad Operativa:	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY			
Componente de Atención:	Estilos de vida saludable			
Línea de Atención:	Buenas prácticas de envejecimiento		Profesional a cargo:	Robert Alberto Ruiz Ortiz Educador físico
Nombre de la actividad:	Fitness Villa Kennedy: Estilos de vida saludables			

DESARROLLO DEL TEMA
OBJETIVO GENERAL
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.
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

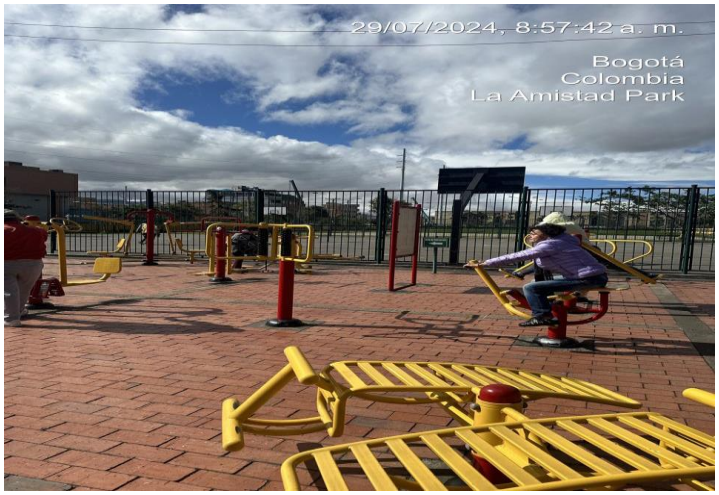
MOMENTO INICIAL	Se realiza acondicionamiento físico de la fecha del 29 al 31 de julio del 2024. En esta semana se trabaja Movilidad articualar y ejercicios de gimnasia mental divididas en sesiones de 40 minutos enfocadas a las buenas practicas de envejecimiento, Cada una de las actividades darán inicio con una invitación amigable y reflexiva sobre las buenas dinámicas que se deben llevar en la vejez, incentivando a las personas mayores a realizar uso de uno de sus derechos como lo es el de la participación en base a la búsqueda de entornos sanos, amigables, saludables y seguros, realizando también una contextualización de los ejercicios que se van a realizar para mayor aceptación de los participantes al centro transitorio e iniciando con una activación muscular y respiratoria.

MOMENTO CENTRAL	En la fase central de cada una de las actividades se realizaron en las instalaciones del centro transitorio o en el parque mas cercano al centro realizando ejercicios de flexibilidad y coordinación gruesa buscando la máxima elasticidad de la persona mayor. El fortalecimiento articular se realiza por medio de los siguientes ejercicios : • Mantenemos la posición inicial de pie, con los brazos a los lados del cuerpo. La persona que imparte el ejercicio tocará un pito y en ese momento subiremos los brazos arriba, y la pierna derecha atrás con apoyo. • ejercicio de coordinación mantenemos la posición inicial con los brazos a los lados del cuerpo. Al escuchar el pito flexionamos ligeramente el tronco al frente, brazo derecho al frente, izquierda atrás manteniendo la vista al frente. • Mantenemos la posición inicial, parados con los brazos a los lados del cuerpo, al escuchar el pito colocamos los brazos al frente, y pierna derecha al frente con apoyo. Volvemos a la posición inicial con los brazos arriba. • Pierna izquierda al frente con apoyo, brazos al frente. Posición inicial. Daremos un salto hacia el lado izquierdo con los brazos extendidos al lateral izquierdo. Volvemos a la posición inicial con los brazos arriba y pierna izquierda al lateral con apoyo. • La posición inicial será sentada en el piso con las piernas extendidas y unidas, brazos al frente. Levantamos la pierna derecha del suelo y el brazo lateral derecho. • Volvemos a la posición inicial y hacemos el mismo movimiento, pero con la pierna izquierda y brazo lateral izquierdo. Posición inicial. A continuación, separamos ambas piernas a la vez y de vuelta a la posición inicial. • Nuestra posición inicial será de pie con los brazos a los lados del cuerpo. Al escuchar el pito daremos un salto al frente con la pierna derecha y los brazos al frente. Daremos otro salto hacia atrás con los brazos flexionados por los codos. Volvemos a la posición inicial y repetimos los ejercicios. • A parte de los ejercicios de coordinación se pueden realizar otros muchos más como, por ejemplo, ejercicios de fortalecimiento, de resistencia y aeróbicos, de esfuerzo y equilibrio y por último de estiramientos y flexibilidad.
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 físico como parte de la importancia de realizar actividad fisica.

RECURSOS	
MATERIALES. Espacio centro transitorio Villa Kennedy-Parque alcaldía de 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 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. Se realiza la evalcion diaria del 29 de julio donde se evidencio buenas participación de las personas mayores. El 30 de julio se evidencia que las personas mayores realizar los ejercicios de tren superior con apoyo de sus otros compañeros y el 31 de julio se realizan una actividad donde varias personas mayores realizan la actividad de la mejor forma y siguen indicaciones.

FUDESOL Fundación Social Para el Desarrollo Humano Nit: 900 295 709 -3	**CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY 8225/2024**
FECHA:29/07/2024 RESPONSABLE: Robert Alberto Ruiz Ortiz	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Fitness Villa Kennedy acondicionamiento fisico.**
	
	

FUDESOL Fundación Social Para el Desarrollo Humano Nit: 900 295 709 -3	**CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY 8225/2024**
FECHA:30/07/2024 RESPONSABLE: Robert Alberto Ruiz Ortiz	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Fitness Villa Kennedy acondicionamiento fisico.**
	
	

FUDESOL Fundación Social Para el Desarrollo Humano Nit: 900 295 709 -3	**CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY 8225/2024**
FECHA:31/07/2024 RESPONSABLE: Robert Alberto Ruiz Ortiz	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Fitness Villa Kennedy acondicionamiento fisico.**
