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:	19 al 25	08	2024		
Unidad Operativa:	Centro Transitorio Samper Mendoza				
Componente de Atención:	Estilos de Enseñanza Saludable				
Línea de Atención:	Buenas Prácticas del envejecimiento		Profesional a cargo:	Hernando Ortiz Bohorquez	
Nombre de la actividad:	Resistencia cardiovascular				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer la resistencia cardiovascular en las personas mayores del centro transitorio por medio de ejercicios de aeróbicos y clases de rumba y así mejorar su capacidad pulmonar.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Realizar una pequeña coreografía de música colombiana con las personas mayores y así contribuir a la mejora de la capacidad pulmonar.
2. Realizar unos aeróbicos con pasos básicos acompañado de música electrónica para las personas mayores del centro transitorio Samper Mendoza.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se realizará la invitación a las personas mayores para que hagan parte de las actividades día a día que se van a realizar durante los días 19, 20, 21, 22, 23, 24 y 25 del mes de agosto. En esas sesiones vamos a ubicarnos en el parque el renacimiento o en la unidad operativa, dependiendo el clima como se encuentre en el día. Una vez ubicados en el lugar de encuentro se preparará al grupo realizando movimiento articular del tren inferior al tren superior para dar inicio a los bailes.
MOMENTO CENTRAL	En esta parte vamos a elevar la temperatura corporal por medio de unos pasos básicos acompañados de electrónica. Seguido de esto, se realizará una coreografía con música colombiana en donde se manejarán cuatro pasos por ocho tiempos cada uno, luego se harán otros cuatros pasos diferentes con sus tiempos respectivos. Al finalizar se unirán los 8 movimientos para dejar la coreografía lista. Dicho lo anterior, estos ejercicios los vamos a repetir durante la semana para el viernes tener la coreografía y así poder presentarla a las personas mayores que asisten a la unidad operativa.
MOMENTO FINAL	Se realizarán estiramientos para los músculos del cuerpo y se irán dando instrucciones de acuerdo a las correcciones que tenemos que realizar durante la práctica de la coreografía.

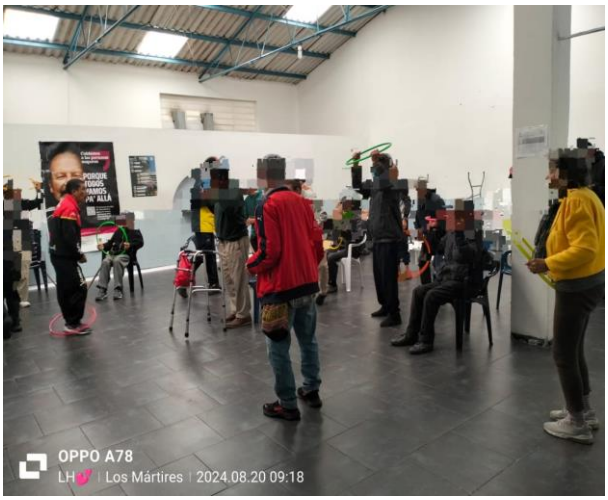
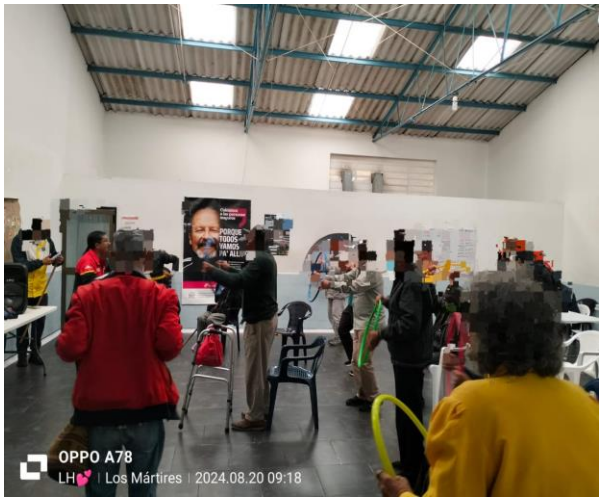
RECURSOS

Palos de escoba, aros, bafle y personas mayores.	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la semana no es posible realizar las sesiones propuestas ya que en la semana se tuvo la salida al parque Jaime Duque, una invitación al teatro nacional La Castellana por parte de la Secretaría de Integración Social y una salida a participar de una jornada de juegos tradicionales con la fundación Servimos. Por tal razón, fue difícil llevar a cabo estas sesiones. Sin embargo, en las actividades que se desarrollaron durante la semana, participan 179 personas mayores.

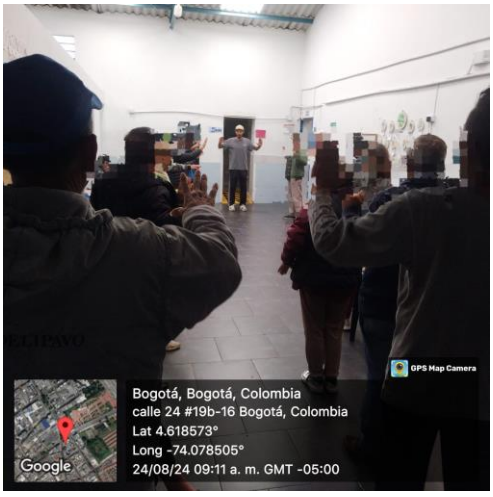
Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 19 – 08 - 2024	Terapia Física – Pausas activas
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 20 – 08 - 2024	Articulación IDRD - Recreación
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 21 – 08 - 2024	Resistencia Cardiovascular
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 22 – 08 - 2024	Articulación IDRD
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 23 – 08 - 2024	Resistencia Cardiovascular
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 24 - 08 - 2024	Pausas Activas
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B Fecha: 25 – 08 - 2024	Pausas Activas
	
