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:	14	08	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.

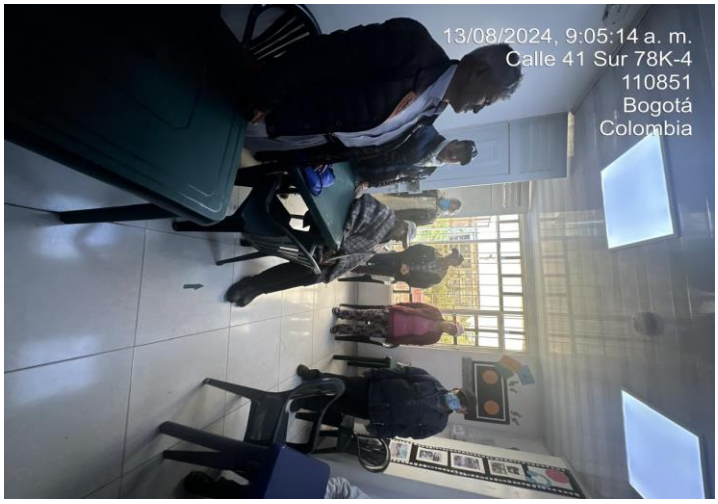
METODOLOGÍA	
MOMENTO INICIAL	Se realiza acondicionamiento físico de la fecha del 13 al 16 de Agosto del 2024. En esta semana se trabaja Movilidad articualar de tren superior e inferior divididas en sesiones de 40 minutos enfocadas a las buenas practicas de envejecimiento, Cada una de las actividades 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.

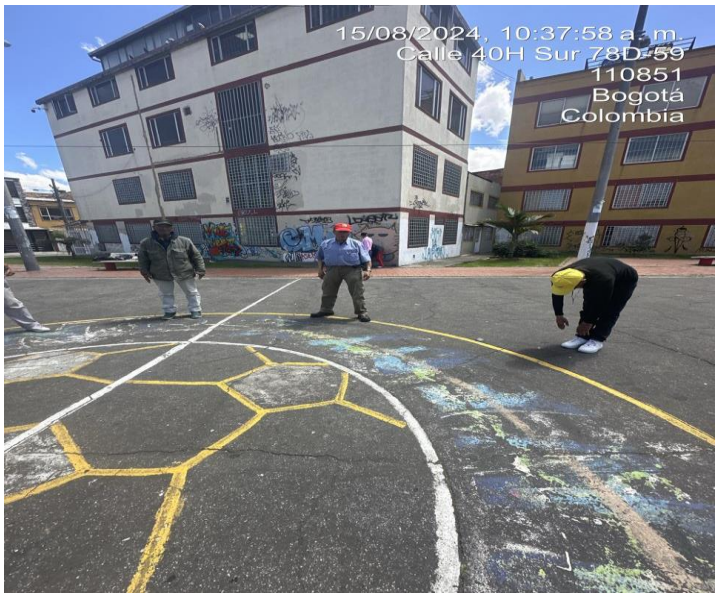
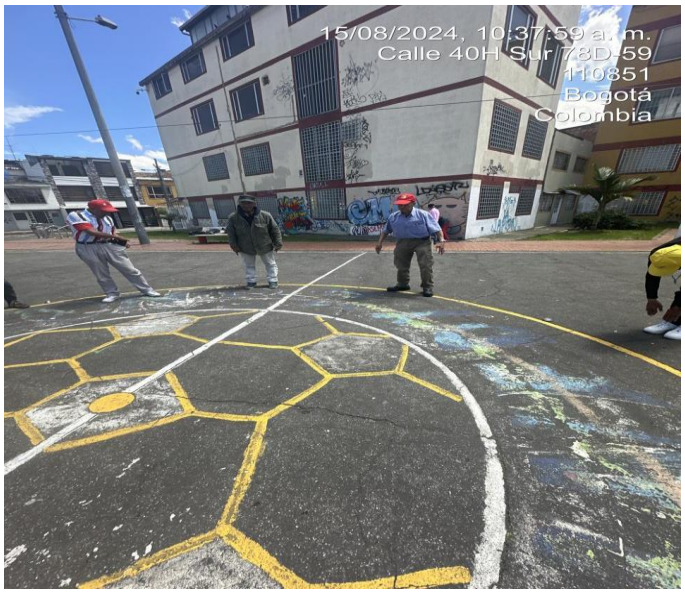
MOMENTO CENTRAL	En la fase central de cada una de las actividades se realizaron en las instalaciones del centro transitorio o en el parque mas cercano al centro realizando ejercicios de resistencia ,flexibilidad buscando la máxima elasticidad de la persona mayor. El fortalecimiento articular se realiza por medio de los siguientes ejercicios : • Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello • Movimientos de la cabeza de manera circular • Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante • Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás • Flexionar y estirar los codos • Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares • Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro • Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza • Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza • Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra • Sentadillas • Ejercicios de rotación circular de los tobillos • Postura del gato y la mesa, que consiste en ponerse a cuatro patas y arquear la espalda como un gato y relajarla haciendo figura de mesa • Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente • Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo • Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas • Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás.
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 13 de agosto donde se evidencio buenas participación de las personas mayores. El 15 de agosto se evidencia que las personas mayores realizar los ejercicios de tren superior con apoyo de sus otros compañeros y el viernes 6 de agosto 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:13/08/2024 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:15/08/2024 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:16/07/2024 RESPONSABLE: Robert Alberto Ruiz Ortiz	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Fitness Villa Kennedy acondicionamiento fisico.**
	