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:	16 al 22	09	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:	Juegos Pre Deportivos				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Crear un espacio deportivo para las personas mayores del centro transitorio Samper Mendoza con el fin de recordar momentos agradables de la juventud y así mismo contribuir una vejez saludable.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Generar un espacio para Jugar al futbol y baloncesto en el parque con el fin de mejorar la fuerza de las piernas y brazos.
2. Se crea un espacio para jugar rana, tejo y ajedrez con el fin de mejorar las relaciones interpersonales de las personas mayores.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se realizará la invitación a las personas mayores para que hagan parte de las actividades día a día en los que nos desplazaremos al parque para jugar diferentes deportes o disciplinas. Estando en el parque; el lunes: realizaremos el movimiento articular del tren inferior al tren superior con 10 repeticiones por cada articulación. Ejemplo: elevación frontal de hombros, elevación lateral de hombros, flexión y extensión de codos, flexión y extensión del cuello del pie, entre otro. El día miércoles realizaremos a misma movilidad articular y se cambiara el orden. En esta ocasión, del tren superior al tren inferior con la misma cantidad de repeticiones (10). Por último, el viernes realizaremos un movimiento articular en desorden guiado por las personas mayores.
MOMENTO CENTRAL	Lunes 16. – Juegos tradicionales - Nos dirigiremos al parque, nos dividiremos en grupos para jugar al futbol y al baloncesto. En el futbol, dependiendo de la cantidad de personas se jugará 3 vs 3 o tiros desde el punto penal. En el baloncesto se jugará 2 vs 2 o herradura. Miércoles18 – Juegos autóctonos - Nos dirigiremos al parque con el tejo, la rana y el ajedrez. Dividiremos el grupo en los juegos y se dará tiempo para poder participar de todos los juegos. Viernes 20 - Ajedrez - Se realiza una activación corporal desde la gimnasia cerebral para activar la concentración, memoria y atención en las personas mayores debido a que este día se lleva a cabo el torneo de ajedrez Samper Mendoza. Sábado 21 y domingo 22 – pausas activas – se realizarán ejercicios de flexibilidad por medio de estiramientos generales para los grupos musculares del cuerpo.
MOMENTO FINAL	En cada sesión al finalizar se realizarán estiramientos para cada zona del cuerpo en la que se trabajo específicamente.

RECURSOS

Balones: baloncesto y futbol. Tejo, rana, ajedrez y las	
personas mayores	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la semana participan 159 personas mayores a las cuales se les brinda un espacio para el esparcimiento, recordar momentos de la juventud y la adultez por medio de los diferentes juegos que se brindaron durante la semana. Es importante recordar que las actividades de futbol y baloncesto fortalecen la fuerza de las piernas y de los brazos. Por otra parte, se logra generar espacios para mejorar las relaciones interpersonales ya que las personas que ingresan al servicio y a las clases no se conocen, no tienen idea de sus gustos o intereses; en esta parte es importante reconocer que los participantes hacen esfuerzo para mejorar su memoria frente a los nombres de sus compañeros y compañeras. Por último, se evidencia una dificultad y es que son muy pocas las personas que participan de los talleres de juegos pre deportivos, hay personas que manifiestan su interés por jugar futbol, pero al momento de jugar siempre se tiene excusas y no se realiza la actividad. Por tal razón, es necesario hacer un cambio en este tema. Ya que, es importante generar espacios de participación para la población.

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 16 – 09 - 2024	Juegos Pre - Deportivos
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 17 – 09 - 2024	Articulación IDRD - Recreación
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 18 – 09 - 2024	Juegos Pre - Deportivos
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 19 – 09 - 2024	Articulación IDRD – Recreación
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 20 - 09 - 2024	Torneo de Ajedrez
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Arturo Herrera. Fecha: 21 - 09 - 2024	Pausas Activas
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Arturo Herrera. Fecha: 22 - 09 - 2024	Pausas Activas
	
	