Fecha de ejecución:	**06**	**10**	**2024**	
Unidad Operativa:	Centro Cuidado Transitorio Villa Kennedy			
Componente de Atención:	Estilos de vida saludable			
Línea de Atención:	Buenas prácticas del envejecimiento		Profesional a cargo:	Jonatan Vargas (facilitador)
Nombre de la actividad:	Acondicionamiento físico.			

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer prácticas de estilo de vida saludable desde las actitudes, valores y comportamientos de las personas mayores que participen en el CCT Villa Kennedy para así mejorar su calidad de vida en todas las dimensiones biológicas, cognitivas, afectivas, mentales y de esta manera obtener una vejez activa.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Motivar hábitos de vida saludable y autocuidado por medio de la práctica de actividad física en las personas mayores asistentes al CCT Villa Kennedy.

Aumentar la flexibilidad y la movilidad articular para mejorar la postura y reducir el riesgo de lesiones.

Mejorar la salud mental y emocional, reduciendo el estrés y mejorando el estado de ánimo.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Fomentando el correcto desarrollo del encuentro y contribuyendo a una vida saludable para las personas mayores participantes, el eje central de la actividad se realizará en las instalaciones del centro transitorio, para generar la línea de atención buenas prácticas de envejecimiento. Dichos ejercicios se iniciaran en secuencia desde la cabeza hasta los pies.
MOMENTO CENTRAL	En la fase central de cada una de las actividades se realizaron en las instalaciones del centro transitorio 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
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 física.

RECURSOS

Sillas	Personas mayores
Música	Secuencias

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se cumple con el objetivo de la actividad, evidenciando en cada ejercicio la disposición de las personas mayores con desarrollar mejor la técnica propuesta. Acondicionando rutinas diarias para su calidad de vida.

FUDESOL Fundación Social Para el Desarrollo Humano Nit: 900 295 709 -3	**CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY 8225/2024**
FECHA: 06/10/2024 RESPONSABLE: JONATAN VARGAS JIMENEZ	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: ACONDICIONAMIENTO FISICO.**
	
	