| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL<br>FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE | Código: FOR-PSS-517<br>Versión: 0<br>Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021<br>Pagina: 1 de 1 |
|---|---|---|

| Modalidad: | CUIDADO TRANSITORIO DÍA - NOCHE | Fecha de ejecución: | 8 | 11 | 2022 |
|---|---|---|---|---|---|
| Unidad Operativa: | MEMORIA Y SABER | | | | |
| Eje de Atención: | IMAGINARIOS Y PRACTICAS DEL ENVEJECIMIENTO | | | | |
| Línea de Atención: | BUENAS PRACTICAS DEL ENVEJECIMIENTO | Profesional a cargo: | MONICA MARTINEZ | | |
| Nombre de la actividad: | ACTIVIDAD FISICA GRUPAL | | | | |

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Ayudar a descansar y aliviar dolores musculares de cuello y espalda por medio de estiramientos basicos en posicion sentada.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Disminuir el estrés de la jornada del dia.

Corregir el cambio de posturas al momento de permancer sentados o de pie por largas horas

liberar tensiones musculares y articulares con estiramientos guiados y suaves

METODOLOGÍA

| | |
|---|---|
| MOMENTO INICIAL | en la sala punto de concentracion de las personas mayores, se indica la importancia de realizar actividad fisica y se da paso a la explicacion de las acciones a realizaer en la sesion de modo que todos y todas los participantes se adecuen para el trabajo a desarrollar; como indicacion y prevension de riesgos se manifiesta que el dearrollo de las actividades se hace segun la capacidad fisica que cada uno de ellos y ellas tiene. |
| MOMENTO CENTRAL | para el desarrollo de la sesion se realiza una explicacion breve de la importnacia de realizar activdad fisica en diferentes horarios del dia en la mañana es importnate darle al cuerpo un forma de activacion para aliviar problemas que le generan dolores articulares de modo que teniendo la sala como punto de concentracion de la mayor cantudad de personas mayores se realiza un forma de ejercicio controlado y suave que les permita librear tension de cuello y espalda de este modo se dirigen diferentes ejercicios de estiramiento de brazos, cuello, hombros y espalda estando sentados se ejecutan los movimientos asi se genera un breve descanso del estres del dia y trabajos fisicos realizados.<br><br>para la se sesion se desarrolla estiramientos basados en el yoga para aliviar tensiones musculares por esfuerzos fisicos prolongados y repetitivos |
| MOMENTO FINAL | para el cierre de la sesion se Invitará al grupo a reunirse alrededor de un círculo para compartir sus experiencias vividasen el encuentro guiado por preguntas como:<br>• ¿Qué fue lo más disfrutaron del encuentro?<br>• ¿Qué beneficios puede tener la práctica de deportes o artes marciales? |

RECURSOS

| | |
|---|---|
| N/A | |
| | |
| | |
| | |
| | |

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la sesion se identifica que la personas mayores durante el dia tienen diferentes dolencias musculares por esfuerzos fisicos y malas posturas corporales para agacharce, recoger, sentarse de modo que es necesario realizar ejercicios de recuperacion muscular y relajacion para mejorar estados de animo y posturas corporales.