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

Modalidad:	CUIDADO TRANSITORIO DÍA - NOCHE	Fecha de ejecución:	28	11	2022

Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO 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 GRUPAL

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

mejorar la densidad ósea, disminuyendo así el posible riesgo de osteoporosis

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Disminuir el riesgo de lesiones en tendones y liogamentos

mejorar la resistencia en trabajos de mayor intensidad

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se convoca al grupo de personas mayores a reunirse en gimnasio se les da la bienvenida a la actividad 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	de modo que las extremidades se vuelven un poco más débiles perdiendo así la capacidad de movilidad articular y pierden masa muscular generando que las personas pierda su fuerza, coordinación y resistencia a la hora de generar acciones básicas como tomar un vaso, levantar un peso muerto entre otras por ello la actividad se centra en el desarrollo de controlar las extremidades y la fuerza que estas pueden ejercer sobre un objeto. Para la sesión se trabaja con palos y balones donde se realiza el juego de simulación del billar pull donde cada uno de los participantes tiene un palo y tendrá tres oportunidades de lanzar la bola amarilla para lograr introducir mínimo en tres movimiento una pelota en el aro, de este modo se está trabajando el manejo de la fuerza, la precisión y la coordinación del cuerpo y sus extremidades dado que deberán acomodar su cuerpo a la necesidad de la fuerza que el balón re quiere para arle una dirección y sentido para que este pueda llegar a la meta que es empujar las bolas al aro y así sumar los puntos gana quien pueda introducir 2 pelotas en el aro durante las 3 oportunidades de juego que tiene.
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: • ¿Qué fue lo más disfrutaron del encuentro? • ¿Qué beneficios puede tener la práctica de deportes o artes marciales?

RECURSOS

PALOS	
BALONES	
AROS	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Para la sesión las personas mayores muestran interés y una participación activa pues les genera gusto realizar actividades donde ponen en alerta sus sentidos y sus capacidades físicas para logar un objetivo.