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:	**4**	**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 HABITOS SALUDABLES				

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Promover estilos de vida y trabajo saludable orientados a la promoción de la salud

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Realizar actividades de recreación y deporte que permitan la prevención de enfermedades derivadas del sedentarismo, y mejorar la salud de las personas mayores

Fomentar hábitos de vida saludable en el ámbito personal,

Desarrollar actividades de promoción y prevención de la salud

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	se indica a las personas mayores que pasen al patio, se indica la importancia de realizar actividad física y se da paso a la explicación de las acciones a realizar en la sesión de modo que todos y todas las participantes se adecuen para el trabajo a desarrollar; como indicación y prevención de riesgos se manifiesta que el desarrollo de las actividades se hace según la capacidad física que cada uno de ellos y ellas tiene.
MOMENTO CENTRAL	Para el desarrollo de la actividad central e inicia con un previo calentamiento de las articulaciones de manos, brazos y pies, seguido se da explicación al juego de las esposas las personas se organizan por parejas con la persona que desee trabajar cada equipo tendrá un par de esposas crudas (lana) la misión de la pareja es lograr liberarse de las “esposas” sin sacar sus manos en ningún momento de las misma de modo que deben usar su imaginación y creatividad para lograr liberarse de las esposa ganara el juego la primer pareja que resuelva el acertijo y pueda separar sus manos del compañero.
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

LANA	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Dicha actividad permite que las personas mayores generen una mayor concentración y socialización para el desarrollo de actividades en equipo de modo que mejoran su capacidad de flexibilidad, coordinación y comunicación.