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:	17	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 RECREATIVA

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

permitir el aumento del rendimiento deportivo, o la mejora de las actividades del día a día minimizando el riesgo de lesiones

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

incrementar la fuerza real y resistencia cardiovascular

tener mayor equilibrio y estabilidad

mejorar la postura del cuerpo,

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 explicación de las acciones a realizar en la sesión de modo que todos y todas los 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 la sesión se cuenta con la visita de secretaria de salud que realiza el taller de hábitos de vida saludable sobre el consumo correcto de azucares, carbohidratos, frutas y verduras dentro de la actividad se trabaja un concéntrese donde se da la explicación como el consumo de cada uno de los alimentos influya en el cuerpo y en la salud de cada uno de manera diferente si se hace de manera balanceada o manera incorrecta. Seguido se abre el espacio para realizar los ejercicios de actividad física en este caso se usa el patrón del movimiento de 1.2.3.4 para poder tomar el ritmo de una canción cada una de las personas deberá estar atenta al número y la dirección que este tiene de modo que genere un patrón con secuencia y ritmo luego de tener claro los nueros y sus movimientos se procede a poner la música donde todos y todas junto con los numero deberán continuar bailando y escuchando el numero para ir a la dirección de cada uno que inicialmente se indicó.
MOMENTO FINAL	para el cierre de la sesión se Invitará al grupo a reunirse alrededor de un círculo para compartir sus experiencias vividas en 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

CAMINADORA,	
SPINNING,	
ELIPTICA	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

las personas mayores identifican su capacidad física para realizar esfuerzos musculares de modo que se dosifica según la persona y se trabaja por términos de tiempo y repeticiones según las condiciones físicas de cada persona.