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:	16	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 FISICA

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	se trabaja como actvidad central toda la aprte de entranmiento funcional con apoyo de la maquinaria del gimnasio proponiendo la rutina de Zancadas Otro ejercicio destinado a trabajar el tren inferior en el que entran en juego piernas (muslos y cuádriceps) y glúteos. Si la zancada es amplia se trabajan los isquiotibiales. Peso muerto Puede realizarse de muchas formas, pero la más conocida es la que se realiza levantando una barra con pesos en ambos lados desde el suelo y hasta arriba y se vuelve a bajar.
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	
BALON MEDICINAL	
MANCUERNAS	

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.