| 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: | 2 | 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:

mejorar la dinámica muscular y prepararnos para el esfuerzo posterior.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

preparar al cuerpo y evitar lesiones

Disminuir la viscoelasticidad en músculos y articulaciones

Aumentar la velocidad de las reacciones metabólicas

METODOLOGÍA

| | |
|---|---|
| MOMENTO INICIAL | Se convoca al grupo de personas mayores a reunirse enel patio 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 | Para el inicio de la sesion se explica la importancia que tiene el calentamiento previo a la actvidad fisica mostrando diferentes ejercicios basicos que van a permitir que el cuerpo tenga mejores respuestas al pos ejercicio de igual forma se explica los tipos de calentamiento y como y porque se deben hacer<br>Calentamiento pasivo:<br>La temperatura muscular externa o interna se eleva por elementos externos: Saunas, geles, masaje… Este tipo de calentamiento no mejora el rendimiento en movimientos de corta duración como saltos, ni en actividades de larga duración (>5 minutos) pero puede mejorar levemente en actividades de media duración, entre 10 segundos y 5 minutos.<br><br>Calentamiento activo:<br>La temperatura muscular es elevada mediante la actividad física. Puede ser general (actividades cíclicas o de grandes masas musculares) o específico (actividades y estiramientos específicos a la actividad que se realizara posteriormente). En actividades de corta duración, de entre 10 segundos y 5 minutos, el calentamiento general debe durar de 5 a 10 minutos a una intensidad entre el 40% y el 60%, y el específico debe ser de alta intensidad sin elevar la concentraciónd e lactato en exceso. |
| 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

| | |
|---|---|
| imágenes | |
| | |
| | |
| | |
| | |

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

En la sesion se presenta un trabajo de memoria motriz donde las personas mayores identifican que sus habilidades para seguir secuencias indicaciones y tener una velkocidad de reaccion han disminuido por los altos niveles de sedentarismo que no generan ellos mas que el entorpecimiento de las habilidades basicas del cuerpo.