| 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: | 3 | 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 GRUPAL

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

mejorar la posición al realizar un ejercicio particular y aprovechar la capacidad total de cada músculo y articulación de manera correcta y precisa.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Dosificar cargas espeficificas para trabajo corporal personalizado

Correguir errores posturales para evitar lesiones

Favorecer la salud cardio vascular por medio de rutinas dirigidas en cada maquina

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 | para el desarrollo de la sesion se requiere que los y las particpantes se encuentre en ropa comoda, para la actividad se solicita que los y las particpantes ingresar al gimnasio, dentro de el encontraran puntos especificios con el tipo de ejercicio y lantidad y el tiempo de la accion que deben realizar de modo que deberan cumplir con cada una de las estaciones esto con el fin de darle un buen calentamiento a las articualaciones y musculos, al finalizar las estaciones con apoyo del docente iniciaran el uso de la maquinaria del gimnaio dando inicio con 7 minutos de cardio en la caminadora, cada ejercicio se realiza con intervarlos de descanso de 5 minutos y ejercicio de 7 minutos.<br><br>CIRCUITO<br><br>1 se realiza calentamiento articular<br>2 recuperacion inhale y exhale<br>3 caminadora 4 minutos descansa 5 minutos<br>4 eliptica 4 minutos descansa 5 minutos<br>5 spinning 4 minutos.<br>6 estiramiento 8 minutos<br>7 vuelta a la calma inhale y exhale.<br><br>todas las estaciones tendran rotacion por la derecha de modo que todos y todas las participantes puedan pasar por todas las maquinarias para completar el circuito establecido en el gimnasio |
| 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

| | |
|---|---|
| MAQUINARIA DEL GYM CAMINADORA, ELIPTICA Y SPINNING | |
| MANCUERNAS | |
| BALON MEDICINAL | |
| | |
| | |

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

En la sesion se presenta una rotacion de 4 minutos por maquina de modo que se le da prioridad al trabajo de cardio y respiracion se evidencia diferentes molestias articulares y muscylares por falta de movilidad y falta ejercicio de modo que es necesario realizar un buen estiramiento para evitar traumas pos actividad.