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:	**8**	**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

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 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 la actividad central se realiza juego de creatividad y coordinación se divide el grupo en dos equipos los cuales tendrán la misma cantidad de fichas para realizar una figura según la creatividad y agilidad que cada uno de los integrantes tiene para desarrollar ganara el punto el grupo que realizase con más imaginación y agilidad la figura asignada por el docente.
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

fiuchas de domino	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad permite que las personas mayores abran espacios de conversación e imaginación a través de la construcción de figuras con fichas no convencionales.