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:	14	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 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 el desarrollo de la sesión se requiere que los y las participantes se encuentre en ropa cómoda, para la actividad se solicita que los y las participantes ingresar al gimnasio, dentro de él encontraran puntos específicos con el tipo de ejercicio y cantidad y el tiempo de la acción que deben realizar de modo que deberán cumplir con cada una de las estaciones esto con el fin de darle un buen calentamiento a las articulaciones y músculos, al finalizar las estaciones con apoyo del docente iniciaran el uso de la maquinaria del gimnasio dando inicio con 7 minutos de cardio en la caminadora, cada ejercicio se realiza con intervalos de descanso de 5 minutos y ejercicio de 7 minutos de igual forma se trabaja la parte de fuerza muscular con apoyo de peso muerto mínimo. Para la sesión se trabajará en la parte fuerza con peso: ACTIVIDAD CENTRAL 1 se realiza calentamiento articular 2 recuperación inhale y exhale 3 mancuerna de 1 k g 10 series de 10 repeticiones 4 elíptica 7 minutos descansa 5 minutos 5 balón medicinal elevación por encima de la cabeza con flexión de codo 5 series de 10 repeticiones 6 caminadora 7 minutos con progresión de velocidad calentamiento en 2 k/h hasta llegar a 5 k/h según capacidad física de la persona que esta 7 estiramiento 8 minutos para evitar dolores post ejercicio 7 vuelta a la calma inhale y exhale. todas las estaciones tendrán rotación 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: • ¿Qué fue lo más disfrutaron del encuentro? • ¿Qué beneficios puede tener la práctica de deportes o artes marciales?

RECURSOS

MAQUINARIA DEL GYM CAMINADORA	
MANCUERNAS	
BALON MEDICINAL	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

para la sesion se utiliza la dinamica de rotacion de las personas mayores por diferentes actvidades especificas de la fuerza y el cardio con el fin de mejorar sus habilidades de resistencia cardio muscular.