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:

mejorar la precisión y coordinación con lazamientos a un punto especifico (tiro al blanco).

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

fomentar la concentracion

fortalecer la agilidad visomanual

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 la actividad central se ubicarán unos puntos en la pared que tendrán diferentes puntajes con el apoyo de una pelota se busca que las personas mayores con el pie o la mano puedan apuntar con precisión a los números que están relacionados en la imagen que está en la pared, dicha actividad tiene como objetivo que las personas logren llegar con precisión y decisión al puntaje es decir logre llegar al blanco de objetivo. Con dicha actividad se identifica que habilidades de precisión, coordinación y visión tiene las personas mayores y como se pueden ir trabajando de manera recreativa y deportiva para evitar su deterioro temprano.
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

CINTA DE ENMASCARAR	
NUMEROS EN PAPEL	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

las personas mayores identifican habilidades que tienen con sus manos y pies dominantes y que se debe mejorar y trabajar con sus pies y manos no dominantes de modo que su precisión y coordinación mejoren.