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:	12	12	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:

Preparar el cuerpo de manera física a través del trabajo de los grupos musculares

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Prevenir de lesiones por posturas incorrectas

Mejorar las principales cadenas musculares que utilizamos en la actividad diaria.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se convoca al grupo de personas mayores y 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 la sesión se realiza trabajo funcional con peso corporal de modo que se trabajan diferentes cargas buscando el Entrenamiento de las capacidades motrices: fuerza, velocidad, resistencia equilibrio, coordinación, etc. Entr enamiento de la función tónica muscular: la función tónica es la responsable de mantener un tono muscular adecuado en reposo. Estabilización y potenciación muscular Estocada en tres direcciones Ponte de pie sobre una superficie firme. Da un paso al frente con el pie derecho y, en simultáneo, baja doblando ambas rodillas. Regresa a la posición inicial. Da un paso atrás con el pie derecho, dobla las rodillas y deja caer el peso del cuerpo. Retoma la postura base. Postura en tándem Este método de entrenamiento funcional para la tercera edad reduce el peligro de caídas y mejora el equilibrio. Parándote derecho, contraes los músculos centrales. Lleva un pie delante, cerciorándote que el talón esté precisamente frente a los dedos del otro. Mantén la posición un máximo de 2 minutos y luego cambia de pie.
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

N/A	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

la actividiad permite que las personas mayores mejoren la coordinacion y equilibrop de sus moviemeintos basicos de las rutinas diarias de ellos como caminar levantar objetos entre otros.