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:	19	12	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:

Ayudar a descansar y aliviar dolores musculares de cuello y espalda por medio de estiramientos basicos en posicion sentada.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Disminuir el estrés de la jornada del dia.

Corregir el cambio de posturas al momento de permancer sentados o de pie por largas horas

liberar tensiones musculares y articulares con estiramientos guiados y suaves

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se indica a las personas mayores pasar al patio de las personas mayores, 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 los participantes se adecuen para el trabajo a desarrollar; como indicación y prevención de riesgos se manifiesta que el desarrolló de las actividades se hace según la capacidad física que cada uno de ellos y ellas tiene.
MOMENTO CENTRAL	para el desarrollo de la sesion se realiza una explicación breve de la importancia de realizar actividad física en diferentes horarios del día en la mañana es importante darle al cuerpo un forma de activación para aliviar problemas que le generan dolores articulares de modo que teniendo la sala como punto de concentración de la mayor cantidad de personas mayores se realiza un forma de ejercicio controlado y suave que les permita librear tensión de cuello y espalda de este modo se dirigen diferentes ejercicios de estiramiento de brazos, cuello, hombros y espalda estando sentados se ejecutan los movimientos así se genera un breve descanso del estrés del día y trabajos físicos realizados. para la se sesion se desarrolla estiramientos basados en el yoga para aliviar tensiones musculares por esfuerzos físicos prolongados y repetitivos
MOMENTO FINAL	para el cierre de la sesion 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

N/A	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la sesion se identifica que la personas mayores durante el día tienen diferentes dolencias musculares por esfuerzos físicos y malas posturas corporales para agacharse, recoger, sentarse de modo que es necesario realizar ejercicios de recuperación muscular y relajación para mejorar estados de ánimo y posturas corporales.