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:	**22**	**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:

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 el desarrollo de la actividad central Se realiza diferentes estiramientos musculares que permiten al cuerpo relajar de manera pasiva las tensiones que tiene por largas duraciones de tiempo en un esfuerzo físico o en una acción o posición repetitiva lo que genera traumatismos y dolores de espasmos en articulaciones, calambres. SECUENCIA 10 segundos con cuello a la derecha 10 segundos con cuello a la izquierda 10 segundos con brazo derecho extendió y dedos en extensión con apoyo 10 segundos con brazo izquierdo extendió y dedos en extensión con apoyo 10 segundos elevación de rodilla derecha con flexión sin extensión 10 segundos elevación de rodilla izquierda con flexión sin extensión
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

Dicha actividad permite que las personas mayoresliberen tensiones musculares por esfuerzos fisicos largos o malas posturas.