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

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 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 trabaja toda la parte funcional de cardio y piernas que les permite mejorar su rendimiento motor La rutina se trabaja de la siguiente manera • sentadillas con barra: 4 series x 8/10 reps. • Prensa en máquina: 4 series x 8/10 reps. • Peso muerto: 4 series x 8/10 reps. • Zancada con mancuernas: 4 series x 8/10 reps. • Extensión de gemelos: 4 series x 8/10 reps. • HIIT de 20 minutos, correr, bici, elíptica: 30 seg. suave – moderado / 30 seg. máximo.
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, ELIPTICA Y SPINNING	
MANCUERNAS	
BALON MEDICINAL	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

En la sesion se presenta una rotacion de 4 minutos por maquina de modo que se le da prioridad al trabajo de cardio y respiracion se evidencia diferentes molestias articulares y muscylares por falta de movilidad y falta ejercicio de modo que es necesario realizar un buen estiramiento para evitar traumas pos actividad.