| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL<br>FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE | Código: FOR-PSS-517<br>Versión: 0<br>Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021<br>Pagina: 1 de 1 |
|---|---|---|

| Modalidad: | CUIDADO TRANSITORIO DÍA - NOCHE | Fecha de ejecución: | 27 | 2 | 2023 |
|---|---|---|---|---|---|

| 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: CAMILO OLIVELLA |
| Nombre de la actividad: | ACTIVIDAD FÍSICA GRUPAL | |

DESARROLLO DEL TEMA: Pausas activas fortalecimiento de tren inferior para persona adulto

OBJETIVO GENERAL:

Utilizar el proceso de maquinas y elementos externos(pesas) para el recuperación y fortalecimiento del cuerpo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Valorar cada uno de los adultos mayores, que elementos son importantes para el fortalecimiento del cuerpo.

Memorizar trabajos de fuerza para los adultos mayores buscando a mejora dele estado físico.

METODOLOGÍA

| | |
|---|---|
| MOMENTO INICIAL | Se inicia con una ejercicio cardio vascular, para seguir con el proceso de fortalecimiento de tren inferior. |
| | el proceso de repeticiones de sentadilla con un balón liviano con 10 repeticiones intervalo de descanso de 45 segundo (repetir este trabajo 5 veces)<br>el trabajo sigue con sentadilla con un una pesa de 5 lb 10 repeticiones intervalo de descanso de 45 segundo (repetir este trabajo 5 veces)<br>por ultimo se genera un trabajo con sentadilla con un pesa rusa, 5 repeticiones intervalo de descanso de 45 segundo (repetir este trabajo 2 veces) |
| | Preguntas<br>comentarios<br>sugerencias<br>retroalimentación de autocuidado |

RECURSOS

| | |
|---|---|
| salón de maquinas | |
| elementos externos(pesas) | |
| | |
| | |
| | |

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

el adulto mayor responde en a los trabajos con pesas en buena forma mejorando el fortalecimiento de tren inferior.