

ANEXO. FICHA TECNICA
Actividad Física y Recreativa

02 DE ABRIL AL 01 DE
MAYO DE 2026

No. CONTRATO: PS-475-2026
OBJETODELCONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PARA EL DESARROLLO ACTIVIDADES FÍSICAS LÚDICAS CULTURALES Y RECREATIVAS QUE PROMUEVAN EL BUEN USO Y APROVECHAMIENTO DE TIEMPO LIBRE EN EL PROGRAMA ADULTO MAYOR DEL MUNICIPIO DE ZIPAQUIRÁ. VIGENCIA 2026.
SESIONES:ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVAS
ACTIVIDADES: Coordinación GeneralPor Medio de Juegos Lúdicos y Recreativos-Actividad Física Lúdica- Actividad Coordinativa Visomanual- Acondicionamiento Físico y Mental- Acondicionamiento Físico y Lúdico- Recreación por Medio de Juegos Tradicionales- Movilidad Articular- Actividad Física Motriz
<p>OBJETIVO GENERAL: Favorecer el mantenimiento físico y psíquico de los adultos mayores evitando el sedentarismo y la inmovilidad retrasando la aparición de la dependencia fortaleciendo el desenvolvimiento sin dificultades en su vida cotidiana</p> <p>OBJETIVOS ESPECIFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none">• Mejorar el nivel físico y emocional de los adultos(as) mayores que participan en los diferentes satélites.• Mejorar la autoestima y la imagen corporal.• Brindar espacios de socialización para evitar momentos de soledad• Fortalecer la masa muscular, impidiendo que los movimientos pierdan fuerza y resistencia.• Reducir el riesgo de padecer caídas y posibles fracturas.• Evitar la rigidez de las articulaciones, mejorando movimientos que requieren mayor flexibilidad.• Ayudar a rebajar la proporción de grasa corporal y mantener niveles adecuados de colesterol.• Mejorar el patrón de sueño, disminuyendo la aparición del insomnio.• Ayudar a disminuir situaciones de estrés.
POBLACION OBJETO: Satélites de DANZAS POR LA SALUD- BARANDILLAS- CENTRO DIA SANTA ANA- CENTRO INTEGRAL DE SERVICIOS-SAN CARLOS-COMUNEROS- PORTACHUELO – ARBOLEDA-LAS VILLAS- SAN GABRIEL- SAN RAFAEL – PORTACHUELO.
<p>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD Y METODOLOGIA:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Se formarán los grupos de adultos mayores para recibir la actividad física2. Seleccionar los juegos, de acuerdo con las características funcionales de los adultos mayores y sus posibilidades físicas.3. Orientar a los adultos mayores de los pasos metodológicos4. Organizar el grupo: Se incluye todo lo concerniente a la distribución o formación de equipos.5. Ofrecer una información clara y detallada: Se da a conocer el nombre del juego, realizando una breve motivación, con el fin de interesar a los adultos por la actividad, se enfatiza en la

importancia que tiene para mejorar su condición física. Se explica la esencia del juego y se realiza una demostración en diferentes ángulos.

6. Familiarizar a los participantes con el terreno, para que estos establezcan las marcas y medios a utilizar: Explicar, nuevamente, de manera práctica y sencilla la forma en que se debe llevar a cabo el juego. De este modo el adulto se sentirá más seguro y orientado al caminar por el terreno, teniendo en cuenta los medios y marcas que se coloquen para su ejecución.

7. Efectuar una práctica inicial, valorando el cumplimiento de las reglas para ajustar los mecanismos de comprensión y aclarar dudas si existieran: Luego que se conoce el espacio donde se realizará el juego y demostrada la ejecución de este, se procederá a realizar una práctica, dando a conocer las reglas para que el juego se realice con éxito; se aclaran las dudas si fuese necesario. El profesor debe procurar que todos los adultos participen para que reafirmen el aprendizaje de la actividad, además, actuará como árbitro y enmendará las faltas cometidas.

8. Ejecutar el juego: Se ejecutará el juego completo hasta que hayan participado todos los integrantes, si existieran errores se aclararán al final de forma individual o colectiva, según lo considere el profesor.

9. Diligenciamiento de Formatos de Asistencia

10. Evaluación del juego: Se evalúan los resultados del juego, los esfuerzos del grupo y de los adultos en particular.

RECURSOS.

HUMANOS: Profesionales en Actividad Física

MATERIALES: Conos –Lazos-Balones-Bombas-Actas-Formatos de Asistencia-parlante-micrófono

LOGROS Y CONCLUSIONES:

- Prevenir atrofias, lesiones musculares y óseas, y mejorar la movilidad articular
- Mantener la capacidad respiratoria
- Potenciar la fuerza, la resistencia y la flexibilidad
- Mejorar los reflejos, la coordinación y el equilibrio, reduciendo el riesgo de caídas.