ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	14	12	2023	

Unidad Operativa:	Centro de cuidado transitorio San José Nazareth - Suba		
Componente de Atención:	Estilos de vida saludable		
Línea de Atención:	Buenas practicas del envejecimiento	Profesional a cargo:	Yohn Jairo Suarez Florez
Nombre de la actividad:	Actividad Fisica		

OBJETIVO GENERAL

Lograr que las personas mayores identifiquen y reconozcan los imaginarios y prácticas adversas a la vejez y el envejecimiento, así como sus consecuencias en la vulneración de los derechos y resignificar, promover y fomentar representaciones, imaginarios y prácticas favorables al envejecimiento y la vejez a través de acciones que identifiquen, valoren y reconozcan a las personas mayores como sujetos de derechos y en su inmensa multiplicidad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1 Darle a conocer a las personas mayores la importancia de cuidar su salud por medio de la práctica del ejercicio.
2 Mejorar postura corporal y marcha por medio de ejercicios generales y específicos.
3 Potenciar en las personas mayores las capacidades y habilidades motrices básicas.
4 Generar hábitos y estilos de vida saludable por medio de la práctica diaria del deporte.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se convoca al grupo de personas mayores para darle inicio a la actividad física, paso a seguir se les da a conocer las capacidades físicas a trabajar, se les recomienda realizar los ejercicios según la condición física de cada uno de ellos, donde deben tener en cuenta la intensidad de cada ejercicio.
MOMENTO CENTRAL	En la semana se trabajaron ejercicios específicos con materiales que ayudan a una a la correcta ejecución del movimiento, se trabaja tren superior, zona media , tren inferior con los siguientes materiales; aros, bandas, pelotas, cuerdas Se trabaja de manera más funcional en el espacio de gimnasio con bicicleta, elíptica, colchoneta, balones fitness con rutinas más fuertes y espacios de mayor recuperación muscular. los días jueves se realiza salida al parque donde se trabaja ejercicios cardiovasculares en el espacio de máquinas biosaludables, así como la integración por medio de juegos de conjunto, caminata y ejercicios de respiración.
MOMENTO FINAL	Diariamente en los espacios de tiempo libre, se están generando mini torneos de juegos de mesa el cual se tienen en cuenta las siguientes categorías: ajedrez, parques, domino, rana, tejo.

RECURSOS

Bndas Aros parque	Pelotas Juegos de mesa

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Desde el área física durante la semana se trabajaron ejercicios específicos el cual les ayudan a nivel articular y físico a potenciar y mejorar esas zonas, de igual manera se continúan generando hábitos y estilos de vida saludable.

CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO SAN JOSÉ NAZARETH - SUBA		
FECHA: 14/12/2023	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** ACTIVIDAD FISICA	**RESPONSABLE:** YOHN JAIRO SUAREZ FLOREZ





