Fecha de ejecución:	22	04	2024	
Unidad Operativa:	Cuidado Transitorio Samper Mendoza			
Componente de Atención:	Estilos de vida saludable			
Línea de Atención:	Buenas Prácticas del envejecimiento		Profesional a cargo:	Edu. Físico: Duván Palacios
Nombre de la actividad:	Ejercitando la vejez			

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer prácticas de estilo de vida saludable desde las actitudes, valores y comportamientos de las personas mayores que participen en el CCT Samper Mendoza, para transformar imaginarios y así mejorar su calidad de vida en todas las dimensiones biológicas, cognitivas, afectivas, mentales y de esta manera obtener una vejez activa.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Generar hábitos de vida saludable y autocuidado por medio de la actividad física en las personas mayores.
2. Fortalecer las relaciones sociales entre los participantes, mediante actividades en compañía de sus pares, generando tolerancia para convivir en comunidad.
3. Crear espacios para el desarrollo de habilidades físicas, cognitivas y sociales de las personas mayores, mediante operaciones básicas.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Esta actividad se llevará a cabo a partir del 22 al 27 de abril del 2024. Este momento se iniciará invitando a las personas mayores para que asistan a la actividad física contándoles un poco sobre los ejercicios a realizar además de incentivarlos a tomar el sol mientras se realiza la actividad, la cual se iniciara con una activación corporal con movimiento articular de proximal a distal es decir de cabeza a pies contando con una respiración controlada.
MOMENTO CENTRAL	Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente además de lo que nos mencionan en la dimensión numero 2 sobre vivir bien en la vejez, se realizaran varias actividades con sesiones como 22/04 fortalecimiento muscular, 23/04 fortalecimiento articular, 24/04 estiramientos, 25/04 estabilidad, 26/04 fortalecimiento muscular y 27/04 pausas activas esto a mayor intensidad, teniendo en cuenta que las personas mayores ya cuentan con una iniciación en el desarrollo de la actividad física, además de fomentar el correcto desarrollo de la activad contribuyendo a una vida saludable.
MOMENTO FINAL	Se realizará una vuelta a la calma movilizándose por todo el espacio de una manera pausada, esto partiendo de un estiramiento muscular además de mantener una respiración controlada, que permita llevar el cuerpo a un estado de calma.

RECURSOS

Personas mayores	
Parque de la zona	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante el desarrollo de las sesiones de la actividad física se evidenció una participación general como sumatoria de todos los días del 41% de los usuarios presentes en el momento, donde cada uno de ellos presentó un buen patrón de movimientos en cada una de sus extremidades, y un correcto ajuste postural.

22/04: Se realizan ejercicios de fortalecimiento muscular que permiten estimular y sostener habilidades de fuerza intramuscular retardando la perdida muscular debido a la edad.

23/04: Se realizar ejercicios de fortalecimiento articular, el cual permite sostener y/o ampliar el rango de movilidad en cada una de las articulaciones corporales.

24/04: Se realizaron ejercicios de estiramiento con la intención que estos permitan una relajación muscular liberando tenciones y molestias musculares.

25/04: Se realizar ejercicios de equilibrio que permitan fortalecer el cuello del pie generando una mejor estabilidad en las personas ya sea en situaciones dinámicas o estáticas.

26/04: Se realizan ejercicios de fortalecimiento muscular que permiten estimular y sostener habilidades de fuerza intramuscular retardando la perdida muscular debido a la edad.
27/04: Se realizaron pausas activas con la intención de generar un espacio libre de relajación y de activación corporal, además de la promoción de un correcto ajuste postural.
Se evidencia que algunas personas han logrado adquirir la actividad física como hábito principal dentro de sus rutinas diarias, fortaleciendo de esta manera habilidades físicas y cognitivas durante su desarrollo, generando hábitos saludables y de autocuidado, además de fortalecer la relación social entre pares.

Registro Fotográfico	**Nombre de la actividad**
Responsable: Edu. Físico: Duván Palacios Fecha: 22/04/2024	Fortalecimiento muscular
	
	

Registro Fotográfico	**Nombre de la actividad**
Responsable: Edu. Físico: Duván Palacios Fecha: 23/04/2024	Fortalecimiento articular
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Edu. Físico: Duván Palacios Fecha: 24/04/2024	Estiramientos
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Edu. Físico: Duván Palacios Fecha: 25/04/2024	Estabilidad
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Edu. Físico: Duván Palacios Fecha: 26/04/2024	Fortalecimiento muscular
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Edu. Físico: Duván Palacios Fecha: 27/04/2024	Pausas activas
	
	