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:	**20**	**2**	**2024**	
Unidad Operativa:	**Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**			
Componente de Atención:	**IMAGINARIOS Y PRÁCTICAS DEL ENVEJECIMIENTO**			
Línea de Atención:	**Buenas Prácticas del envejecimiento**		Profesional a cargo:	**Carlos A. Mejia**
Nombre de la actividad:	**Preparando el Cuerpo para el Partido**			

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Afianzar las habilidades propias en las Personas Mayores en el futbol como deporte específico y preparlos para el partido final del mes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Consolidar los equipos homogéneos con las Personas Mayores

Reconocer las habilidades para el futbol y la importancia del acondicionamiento físico

Identificar las normas y reglas de esta disciplina.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Como actividad inicial desarrollaremos una actividad física dirigida por el IDRD basada en las tres fases del calentamiento 1) activación dinámica general o de aumento de la temperatura corporal; 2) estiramientos, y 3) activación dinámica específica o de "puesta a punto" y vuelta a la calma) Se realizarán ejercicios dirigidos y supervisados por el técnico de Educación Física iniciando con marcha al rededor de la cancha o espacio abierto, para entrar en calor, realizando movimientos intermitentes articulares, luego se direcciona en la ejecución de ejercicios específicos como estiramientos de miembros inferiores y superiores y activando dinamicamente con ejercicios de resistencia y fuerza corporal versus gravedad. Se volverá a la calma con control y manejo de respiración .
MOMENTO CENTRAL	Convocado el grupo se realizara la inscripción de los grupo de Personas Mayores para conformar los equipos que resulten según la cantidad de participantes. Se conformarán por iguales incluyendo a las mujeres y de igual capacidad. Se invitará a nuevos integrantes para organizar varios equipo, y garantizar varios encuentros o partidas para el día final. De esta manera se darán las respectivas indicaciones , normas y reglas que deberán tener en cuenta par el encuentro. Se emite las siguientes normas establecidas: Futbol como deporte de contacto cuerpo a cuerpo, No empujar al rival, Sujetar al oponente, Poner zancadilla a jugadores del otro equipo, el tiempo de la partida será de 15 minutos en ambos tiempos. Enseñaremos un video relaixonado con el tema para garantizar la teoría de lo aprendido durante la clase.el link que se observará es el siguiente: https://www.youtube.com/watch?v=BXyu5Bpb-YM&t=45s Posteriormente a esto realizaremos una clase dirigida de acondicionamiento del cuerpo, como preparación previa al partido del fútbol que se llevará a cabo en la siguiente fecha 27 de febrero. Esta clase orientada, será adaptada y dirigida para las personas mayores, de acuerdo a sus habilidades, capacidades y comorbilidades presentes. Se tratará de involucrar a todos los posibles. Realizaremos una clase de preparación física en la que pondremos a prueba la capacidad cardíaca y el fortalecimiento de la misma en los usuarios. Realizaremos con ellos movimientos y ejercicios físicos para el mejoramiento y preparación de un partido de fútbol basado y dirigido para las personas mayores. Se realizarán movimeintos de calentamiento, ejrcitación muscular, fortalecimiento de habilidades etc.
MOMENTO FINAL	Como momento final se realizará espacio de evaluación o test deportivo reespecto al tema observado. en el que se utilizará los formatos de la estrategia IEC para realizar dicha evaluación, en este espacio se guiará a los usuarios participantes en el desarrolllo de los test que serán escritos y permitirá autoevaluar los conocimientos prevvios frente al Deporte como una forma o estilo de vida saludable.

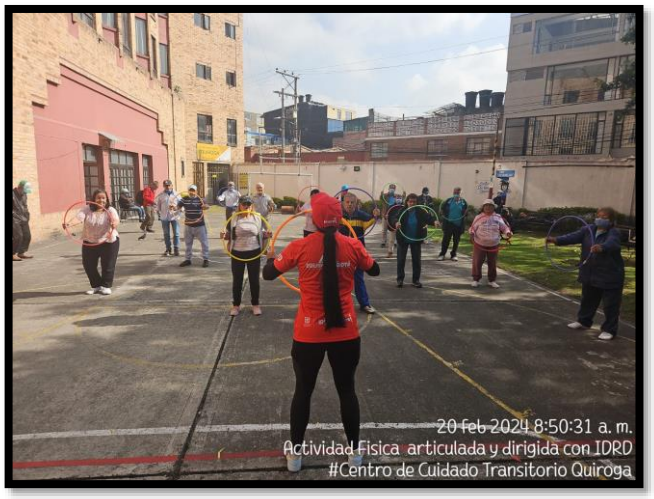
RECURSOS	
Balones	Formato Test-postest
mancuernas	Lápices
	TV
	Computador

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se desarrolló la actividad de acuerdo a la temática, hubo una mayor participación voluntaria por parte de los usuarios que ingresaron en la jornada, no se presentaron dificultades y el espacio y tiempo fue acorde. Se logró el aprendizaje significativo en las Personas Mayores. Hubo aceptación por parte de los usuarios y se encontró atractiva la temática utilizada, las personas mayores aprenden cada vez más acerca del concepto del cuerpo y la importancia del autocuidado. Se usó durante la clase el movimiento otra la parte teórico práctica que permitió complemacerca del poder hacer y del poder ser, basado en sus capacidade individuales, motivando su disponibilidad y actitud para hacer aquellas actividades que suponen no poder hacer.

ACTIVIDADES DEL DÍA 20 DE FEBRERO DE 2024

ACTIVIDAD FÍSICA





ACTIVIDAD CENTRAL





