ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.	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 Página: 1 de 1

Fecha de ejecución:	**8**	**FEB**	**2025**		
Unidad Operativa:	**Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**				
Componente de Atención:	**OCUPACIÓN HUMANA**				
Línea de Atención:	**Movilizando habilidades, capacidades y potencialidades**		Profesional a cargo:	**Natalia Wilches Chacón**	
Nombre de la actividad:	**Articulación Danza Terapia**				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover y difundir las habilidades artísticas de las personas mayores, a través de la danza terapia neural, fortaleciendo sus necesidades e intereses, en pro de reducir sus limitaciones físicas y cognitivas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Promover la sana respiración y postura según las necesidades de las personas mayores.

Retomar el trabajo colaborativo a través de los diferentes ritmos nacionales.

Brindar a las personas mayores un espacio de diversión y alegría a través de danza terapia neural.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se invita a los beneficiarios a participar de la actividad central que se realizará inicialmente en la cancha de la Unidad Operativa, iniciando a las 10:00 a.m. La sesión empezará con una breve presentación e invitación, para participar del taller, el cual se socializará entre todas las personas mayores participantes de la jornada, y se hablará sobre la importancia de mantener un cuerpo en movimiento y la mente ocupada. Teniendo en cuenta las condiciones fisicas y cognitivas, se realizara el calentamiento con música árabe siguiendo un orden de arriba abajo para cuidar el cuerpo, dando instrucciones pausadas y repetitivas. Se enseñará de cómo manejar la respiración según las actividades fisicas y necesarias para mantener el equilibrio del cuerpo.
MOMENTO CENTRAL	Para el momento central de la sesión, se continuará en el comedor de la Unidad Operativa. A través del juego se enseñará el paso 3/4 que es la base para bailar diferentes ritmos nacionales e internacionales. Mediante el ritmo torbellino y sus variantes se aplicará el paso ¾ individual y grupalmente, realizando figuras básicas. Se trabajará en la danza folclórica "Danza del café de Sasaima", la cual muestra en sus diferentes figuras, todo el proceso de recolección del café, siendo la danza folclórica, un registro de las tradiciones de un pueblo y una forma de trasmitirlas entre diferentes generaciones
MOMENTO FINAL	Se practicarán las diferentes figuras de la danza, explicando todo el proceso de producción del café, desde la cosecha, el despulpado, secado y el tueste. Para finalizar la sesión, se realizarán una serie de ejercicios de estiramiento y respiración. Se agradecerá a las personas mayores participantes.

RECURSOS

Parlante	Docente que guía la actividad
Memoria USB	Profesional de apoyo
	Personas mayores voluntarios.

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La danza puede ser una terapia para el cerebro y una herramienta eficaz para mejorar el equilibrio dinámico y la fuerza entre la parte superior e inferior del cuerpo, proporcionando a las personas mayores la posibilidad de interactuar y compartir un pasatiempo en común con otros individuos. Brindar un espacio en donde se reduce el estrés y aleja la depresión, ayudando a ejercitar la memoria y la atención, a la vez que va potenciando su autoestima y la confianza en ellos mismos. La danza es un medio que permite afrontar y vencer la timidez y alejar la soledad.
En la sesión participaron 21 personas mayores.

Domingo 23 de febrero de 2025

Actividad de Desarrollo Humano – **Sabiduría Creativa Ejercicio de dibujo**





Actividad de la Tarde – **Tarde de Ocio**



