ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 0 Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021 Pagina: 1 de 1

Modalidad: CUIDADO TRANSITORIO DÍA - NOCHE	Fecha de ejecución:	14	9	2022
Unidad Operativa: MEMORIA Y SABER				
Eje de Atención: Imaginarios y Prácticas del Envejecimiento				
Línea de Atención: Buenas Prácticas del Envejecimiento	Profesional a cargo: Rocío del Pilar Ricaurte L.			
Nombre de la actividad: Técnica de Pilates Básicas				

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Brindar a las personas mayores técnicas de relajación que mejoren su bienestar fisico, mental y social.

OBJETIVO ESPECIFICO

Ofrecer estrategias a las personas mayores para reducir las tensiones tanto sicológicas y fisicas

Fortalecer la musculatura y la flexibilidad del cuerpo en la personas mayoresFortalecer la capacidad de memoria y concentraciobn en las personas mayores

Fortalecer la capacidad de memoria y concentraciobn en las personas mayores

METODOLOGÍA

1. Bienvenida. 2. relajación guiada

MOMENTO INICIAL	Se hace la invitación a las personas mayores que se encuentran en la Unidad operativa para que participen en las actividades que se van a realizar en el Salón Sensorial y los beneficios que pueden generar en su calidad de vida. Una vez convocados se socialización de la actividad y se inicia un Calentamiento céfalo-caudal
MOMENTO CENTRAL	Se realiza sesión de tecnicas de relajaciób básica de pilates en posición de pie y decúbito abdominal en colchoneta, se inicia con técnicas de respiración para preparar el cuerpo para las movilizaciones. Lo movimientos a realizar son los siguientes. en posición de pie se les indica que deben realizar platiflexión realizamos este movimiento 10 veces. Luego iniciamos los movimientos de flexo-extensión de cadera, luego inclinación del cuerpo tanto para el lado derecho como para el lado izquierdo; extensión de brazos y moviemtos de hombros. Luego iniciaos trabajo en colchoneta y solictamos que se acomoden en la colchoneta sentados con rodillas en flexión se les indica que estiren el cuerpo sin soltar sus manos de las rodillas. Luego en decúbito abdominal se les indica que giren su cuerpo de lado a lado teniendo sus piernas en flexión.estos movimientos se repiten 10 veces. Luego se les solicita que tomen la posición de pie.
MOMENTO FINAL	En la parte final, Se les solicita que respiren profundo y expresen cómo se sienten y si se cumplio con el propósito de la actividad.

RECURSOS

colchonetas	Personas Mayores
cabina de sonido	Terapeuta Ocupacional
musica	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Las personas mayores refieren que les gusta estas actividades. Ya que se sienten en calma tanto fisica como mentalmente.