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:	28	11	2022
Unidad Operativa:	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO MEMORIA Y SABER				
Eje de Atención:	Imaginarios y prácticas del envejecimiento				
Línea de Atención:	Buenas practicas del envejecimiento	Profesional a cargo:	Angie Vargas		
Nombre de la actividad:	Actividad grupal				

OBJETIVO GENERAL:

Mantener y mejorar movimientos básicos del diario vivir, manejando rangos de movimiento acorden en tren inferior y superior, brindando fortalecimiento para evitar lesiones y deterioro al pasar los años.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Guiar y orientar los movimientos correctos de todas las articulaciones, musculos y estiramientos del cuerpo humano

Trabajar por medio de acciones físicas combinadas de baja complejidad e intensidad, siendo orientadas a los movimientos naturales de cada articulación siguiendo el hilo de la actividad física y los movimientos diarios

METODOLOGÍA

1) Invitación - 2) Desarrollo del trabajo - 3) Finalización de la actividad

MOMENTO INICIAL	Se realiza llamado a la población Saludo inicial y movilidad articular pasiva y activa
MOMENTO CENTRAL	Después de aumentar la temperatura corporal se procede a realizar una lúdica que involucra el tren superior con el tren inferior de la siguiente manera: 1) Tren superior: sobre una mesa se ubicará el juego de "cucunuba", en donde cada participante va a intentar realizar la mayor cantidad de puntos con tres o cinco lanzamientos (Podrá ser por grupos o de manera individual) 2) Tren inferior: un aro pegado a la pared a diferente altura, deberá patear una pelota de caucho para lograr la mayor cantidad de puntos en tres o cinco lanzamientos (Podrá ser por grupos o de manera individual)
MOMENTO FINAL	Estiramiento cefalocaudal Retroalimentación y preguntas sobre el tema

RECURSOS

Aros	
Cucunuba	
Mesas	
Pelotas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Demuestran acogida por juegos y actividades tradicionales que los distraigan y a la vez ayuden a generar algún tipo de beneficio para su salud.