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:	30	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:

Trabajar sobre rangos de movilidad general (tren inferior y superior), fortaleciendo la capacidad muscular, tejidos y demás composiciones del cuerpo evitando perderlas debido a la edad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Orientar movimientos basados en la cotidianidad, con elementos externos ejecuando de menor a mayor complejidad

Desarrollar estiramientos acordes a cada articulación y parte del cuerpo, de manera autonoma y con iniciativa propia

METODOLOGÍA

1) Divulgación e nvitación - 2) Desarrollo de la actividad con explicaciones verbales necesarias - 3) Finalización de la actividad y estiramiento

MOMENTO INICIAL	Se realiza llamado a la población Saludo inicial, movilidad articular sencilla de pies a cabeza, tobillos, piernas, rodillas, cadera, tronco, brazos, cuello y cabeza; activando de manera acorde para darle continuidad a la actividad
MOMENTO CENTRAL	Al terminar el calentamiento de pies a cabeza pasando por cada parte del cuerpo, se explica el tema y objetivo de la sesión; se procede a ubicarlos en su estación con el material necesario, se dará inicio con pelota de pilates, realizando apoyos sobre la espalda y la pared, para realizar una sentadilla corta corrigiendo la postura corporal, manteniendo el equilibrio y la fuerza en la espalda para no dejar caere el balón. Después de ello, coger el balón en las manos realizando elevaciones de hombro y brazos generando un fortalecimiento acorde a su capacidad física
MOMENTO FINAL	Estiramiento de pies a cabeza, enfocado en los músculos trabajados Retroalimentación y preguntas sobre el tema

RECURSOS

Pelota de pilates	
Cuerpo humano	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La usuaria realiza intervenciones positivas sobre la actividad, se muestra interesada en cada trabajo manifestando si lo esta haciendo bien o no