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:	2	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:	Juan David Ortiz		
Nombre de la actividad:	Actividad grupal				

OBJETIVO GENERAL:

Mejorar los rangos de movilidad funcional en extremidades inferiores y superiores, previniendo lesiones y el deterioro en movimientos innatos realizados en las actividades diarias.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Desarrollar acciones motrices combinadas de baja complejidad orientadas a los movimientos naturales de cada articulación

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

METODOLOGÍA

1 invitación a la actividad 2 descripción temática a realizar 3 socialización tema 4 ejecución 5 finalización

MOMENTO INICIAL	Recorridos por los espacios de la unidad operativa invitando a los participantes a unirse a la actividad propuesta Saludo inicial Descripción de temática a realizar Calentamiento de baja intensidad
MOMENTO CENTRAL	Pasando al momento central se hace introducción a la temática a desarrollar la cual se basa en trabajo articular a fin de mejorar rangos de movilidad articular en sus acciones del diario vivir se desarrollan los siguientes ejercicios: 1 flexiones y extensiones 2 rotación interna y externa 3 abducciones y abducciones 4 plantiflexion y dorsiflexion
MOMENTO FINAL	Estiramientos pasivos Retroalimentación Ejercicios de control respiratorio

RECURSOS

Grupo humano	
Colchonetas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Los participantes muestran interés por lo propuesto ya que manifiestan que a través de estas acciones mejoran su movilidad corporal.