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:	9	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 focalizar la población 2 descripción de la temática 3 ejecución de ejercicios específicos 4 finalización

MOMENTO INICIAL	Se realiza recorrido por todos los espacios de la unidad operativa (habitaciones, sala y comedor) invitando a los participantes de manera individual a la participación de la actividad propuesta, durante el desarrollo de la invitación se les indica a los participantes el tema a desarrollar el cual se basa en fortalecimiento de articulaciones de cadera, columna, tobillos y rodillas. Se especifican los beneficios y los objetivos que tienen estos ejercicios.
MOMENTO CENTRAL	Una vez haya culminado la convocatoria se da inicio al momento central donde se inicia con charla acerca de los conceptos básicos de las articulaciones y lo que la componen, la dinámica se basa en primero escuchar a los participantes en el cual en ese momento se hace rondas de preguntas básicas las cuales son las siguientes: 1 ¿Qué es una articulación? 2 ¿Movimientos de las articulaciones? 3 ¿Qué compone una articulación?; una vez culminada la serie de preguntas con la respuesta de los participantes se crea el concepto técnico y las funciones especificas de las articulaciones y se procede realizar los ejercicios específicos de cada articulación y se desarrolla de la siguiente manera: 1 cadera: aducciones, abducciones, rotación interna y externa y flexión y extensión 2 rodillas: flexiones y extensiones con balón de caucho 3 tobillos: plantiflexión y dorsiflexión 4 columna: estiramientos en zona lumbar
MOMENTO FINAL	Se realiza una tertulia donde se responden a las inquietudes de las personas mayores de igual manera se abre un espacio para las personas que desean estar en cama masajeadora.

RECURSOS

Grupo humano	
Sillas	
Cama masajeadora	
Pelotas de caucho	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Los participantes durante el desarrollo toman conciencia de la importancia de realizar ejercicios de articulaciones en pro de ralentizar la perdida de movimientos que les permiten suplir sus necesidades básicas diarias.