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	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 ESPECÍFICOS

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 convocatoria 2 socialización tema a desarrollar y objetivos 3 ejecución de la fase específica 4 finalización 5 retroalimentación

MOMENTO INICIAL	Se desarrolla la correspondiente convocatoria a la actividad donde se invita a los participantes de manera activa a que se unan a la actividad propuesta la cual tendrá como objetivo la activación y fortalecimiento articular en extremidades inferiores y superiores en pro de ralentizar la pérdida de movimientos biomecánicos naturales del cuerpo humano. Se realiza el correspondiente calentamiento de manera ascendente donde se busca aumentar la frecuencia cardíaca de los participantes de manera gradual.
MOMENTO CENTRAL	Una vez ya culminado el momento inicial se da paso a la ejecución de los ejercicios específicos, en este espacio se realiza charla acerca de las articulaciones en pro de que los participantes se conceptualicen y se apropien de los beneficios que tiene la actividad física en las articulaciones; se abre la charla con el concepto básico de Articulación el cual conociste en la unión de un hueso con otro hueso o con dos huesos, se explica los rangos de movimiento y la. Orientación de las articulaciones según su posición anatómica y se procede a realizar los ejercicios correspondientes los cuales se dosifican y se planifican teniendo en cuenta los rangos movilidad de los participantes: Flexiones y extensiones Rotaciones internas y externas Abducciones y abducciones
MOMENTO FINAL	Se realizan estiramientos en extremidades inferiores y superiores de manera pasiva a fin de estimular los músculos para un óptimo descanso

RECURSOS

Grupo humano	
Bastones	
Sillas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se evidencia que los participantes tienen un déficit en realizar movimientos de amplio rango de movilidad lo que se les dificulta realizar los ejercicios de manera asertiva y por tal motivo se desarrollan modificaciones en los ejercicios específicos.