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:	16	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 descripción temática 3 desarrollo 4 retroalimentación y finalización

MOMENTO INICIAL	Invitación a la correspondiente actividad con 5 minutos de anticipación Saludo inicial Descripción de temática a ejecutar (sesión de elongación osteomuscular asistida) Movilidad articular
MOMENTO CENTRAL	Una vez se da inicio al momento central se hacen preguntas acerca del conocimiento de la elongación osteomuscular y beneficios que trae está a nivel de un óptimo descanso y se explica que la elongación osteomuscular es la capacidad que tienen los músculo de elongar las fibras musculares en pro de generar un descanso o una recuperación al músculo a intervenir de igual manera los beneficios que tiene en pro de prevenir lesiones, desgarres y calambres; seguido de esto se ubican colchonetas por el salón sensorial y los participantes deben ubicarse en estas en posición cúbito abdominal y realizar los ejercicios con ayuda del profesional con el fin de que el participante logré relajarse completamente y de esta manera aumentar el rango de elongación 1 elongación osteomuscular extremidades inferiores 2 elongación osteomuscular en extremidades superiores
MOMENTO FINAL	Se realizan ejercicios de control respiratorio en apnea Retroalimentación Respuesta de inquietudes surgidas durante el desarrollo

RECURSOS

Grupo humano	
Colchonetas	
Camas masajeadoras	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Los participantes entran en disposición a la actividad y realizan las tareas asignadas de manera correcta lo que permite llevar un desarrollo asertivo de lo propuesto.