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:	21	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
Generar 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 3 ejecución de actividad 4 finalización

MOMENTO INICIAL	Invitación a la actividad Socialización de la actividad Estiramientos activos Charla de buenos hábitos saludable
MOMENTO CENTRAL	Se desarrollan ejercicios de activación y fortalecimiento articular en el cual se busca mejorar las acciones diarias básicas de los participantes y de esta manera que los líquidos sinoviales se activen y poder disminuir los dolores articulares, se realizan movimientos perpendiculares sin ninguna carga externa respondiendo al movimiento natural y biomecánico de la articulación, la duración de movimiento por articulación es de 20 segundos, se ejecutan movimientos de rotación interna y externa, aducciones y abducciones y flexión y extensión, luego de realizar las acciones se añaden los bastones para aumentar el nivel de dificultad.
MOMENTO FINAL	Vuelta a la calma con maquinas del gimnasio Ejercicios de control respiratorio

RECURSOS	
Grupo humano	
Maquinas mecanicas	
Maquinas electronicas	
Bastones	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD
Se conceptualiza a la personas participantes en las acciones correctas de los movimientos.