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 PRACTICAS DEL ENVEJECIMIENTO

Línea de Atención: BUENAS PRACTICAS DEL ENVEJECIMIENTO | Profesional a cargo: MONICA MARTINEZ

Nombre de la actividad: ACTIVIDAD FISICA GRUPAL

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Activar el cerebro y las habilidades cognitivas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Ayudar a conservar la memoria tanto a corto, como a medio y largo plazo

Favorecer el contacto social y la comunicación

Mejorar la concentración

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se convoca al grupo de personas mayores a reunirse enel patio se les da la bienvenida a la actividad y se da paso a la explicacion de las acciones a realizaer en la sesion de modo que todos y todas los participantes se adecuen para el trabajo a desarrollar; como indicacion y prevension de riesgos se manifiesta que el dearrollo de las actividades se hace segun la capacidad fisica que cada uno de ellos y ellas tiene.
MOMENTO CENTRAL	para el desarrollo de la sesion se realiza la actividad de numeros y sillas bailables en suelo se disponen diferentes numeros en desorden el ideal es que la eprsonas mayores pisen estos numero enforma de secuancia es decir, 1.2.3.. Sin perder el orden si pisa un numero de la secuencia queda por fuiera del juego mientras hace esa secuencia numerica a a sonar musica al rededor del espacio habran unas sillas que estan dispinibles opara que los aprticpants se sienten cuando la musica deje de sonar el numero de sillas sera impar al numero de partcipantes lo que quiere decir que si alguno de ellos no logra sentarse tambien quedara por fuera del juego.
MOMENTO FINAL	para el cierre de la sesion se Invitará al grupo a reunirse alrededor de un círculo para compartir sus experiencias vividasen el encuentro guiado por preguntas como: • ¿Qué fue lo más disfrutaron del encuentro? • ¿Qué beneficios puede tener la práctica de deportes o artes marciales?

RECURSOS

sillas	
musica	
tiza	
aros	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

En la sesion se presenta un trabajo de memoria motriz donde las personas mayores identifican que sus habilidades para seguir secuencias indicaciones y tener una velkocidad de reaccion han disminuido por los altos niveles de sedentarismo que no generan ellos mas que el entorpecimiento de las habilidades basicas del cuerpo.