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:	25	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: Angie Vargas

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 físicas combinadas de baja complejidad orientadas a los movimientos naturales de cada articulación siguiendo el hilo de la actividad física

Guiar y orientar los movimientos correctos de todas las articulaciones, musculos y estiramientos del cuerpo humano

METODOLOGÍA

1) Invitación - 2) Desarrollo del trabajo - 3) Finalización de la actividad

MOMENTO INICIAL	Se realiza llamado a la población Saludo inicial y socialización de los temas a trabajar Movilidad articular pasiva y activa
MOMENTO CENTRAL	Después de generar una retroalimentación por el tema tratado durante el día, se realiza una actividad de comandos para generar una memorización y movilidad; seguido a ello se continua con la práctica del tema, generando ejercicios físicos que aumenten el ritmo cardíaco de manera moderada y por último, trabajo de mimica en donde uno de ellos realizará lo que dice el papel y el resto de los participantes repiten y dicen que se trabaja con esa actividad. Pausas activas con un tinto tingo tango y quien quede realizará un ejercicio
MOMENTO FINAL	Estiramiento desde tren superior a tren inferior Retroalimentación y preguntas sobre el tema y la lúdica de la clase y el día

RECURSOS

Aros	
Mancuernas	
Sillas	
Pelota	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Retroalimentan e interiorizan las actividades de la mejor manera, teniendo claro la importancia de la actividad física específica y general