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:	1	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: Pausa activa 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

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

METODOLOGÍA

1 focalización 2 descripción de tema 3 ejecución 4 finalización

MOMENTO INICIAL	Invitación de los participantes Saludo inicial Tema a realizar Movilidad articular Calentamiento
MOMENTO CENTRAL	Una vez iniciado el momento central se realiza actividad física grupal en el gimnasio a fin de conocer cada una de las máquinas su funcionamiento y objetivo, se dosifica cargas teniendo en cuenta el funcionamiento de las personas participantes y gustos a fin de incentivar la práctica de actividad física autónoma y hacer usos de los implementos con los que cuenta el gimnasio.
MOMENTO FINAL	Estiramiento

RECURSOS

Grupo humano	
Maquimas mecanicas	
Maquinas electronicas	
Implementos del gimnasio	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Los participantes muestran gusto en interés por lo propuesto y manifiestan mucho gusto por el trabajo en máquinas