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	12	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:
Ejercitar cada parte del cuerpo manejando los diferentes sistemas que lo componen por medio de ejercicios de intensidad baja pero que causen activación

OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Participar de manera acorde en los juegos tradicionales propuestos para generar una activación corporal necesaria
Promover y orientar la actividad física en sus diferentes modalidades manteniendo las capacidades y habilidades corporales

METODOLOGÍA

1) Invitación a cada usuario - 2) Desarrollo de la actividad y sus fases - 3) Finalización y retroalimentación

MOMENTO INICIAL	Llamado a la población y socialización corta sobre el tema a trabajar durante la sesión. Conversación y calentamiento corto con estiramientos y activación articular pasiva, explicando mas a fondo sobre el contenido de la clase y el objetivo de la misma, brindando un ¿Por qué? y un ¿Para qué? sobre cada ejercicio.
MOMENTO CENTRAL	Después de dicha activación se realizará un trabajo propioceptivo en tren inferior, empezando de menos a mas, en el siguiente orden: 1) Sentados en una silla empezarán pisando una pelota de caucho, estímulando las plantas de los pies hasta donde mas lo vea posible, alternando pie derecho de pie izquierdo. 2) Estimulación de planta y punta de pie manteniendola por cinco segundos, finalizando dicho ejercicio con ambos pies sobre la pelota ejerciendo una presión sin perder el equilibrio. 3) De pie realizará el mismo trabajo, en donde cada usuario encontrará falencias en su equilibrio debido a la edad y el posible sedentarismo que lleve en su vida diaria.
MOMENTO FINAL	Retroalimentación final sobre el tema trabajado y la perspectiva que cada uno de los participantes tenga sobre el mismo, dejando como aprendizaje las capacidades que se van perdiendo con el avance de los años y la vida.

RECURSOS	
Sillas	
Pelotas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD
Presentan deficiencias en el equilibrio y propiocepción de tren inferior, aún así buscan la manera de mejorar sin renunciar al ejercicio y la actividad de la noche.