| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL<br>FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE | Código: FOR-PSS-517<br>Versión: 0<br>Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021<br>Pagina: 1 de 1 |
|---|---|---|

| Modalidad: | CUIDADO TRANSITORIO DÍA - NOCHE | Fecha de ejecución: | 19 | 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: |
|---|
| Trabajar las diferentes capacidades físicas y coordinativas por medio de estímulos y trabajos perceptivos combinados con recreación y deporte. |

| OBJETIVOS ESPECÍFICOS |
|---|
| Reconocer la necesidad de trabajar sobre capacidades que se van perdiendo a lo largo de la vida haciendo perder productividad y movilidad |
| Manejar alternativas de trabajo activo y pasivo brindando un incentivo motivacional como factor principal para lograr la mejora del equilibrio y la lateralidad |

METODOLOGÍA

1) Invitación y divulgación de la actividad - 2) Desarrollo de cada fase y su contextualización - 3) Finalización y feedback

| | |
|---|---|
| MOMENTO INICIAL | Inicio de la sesión después del llamado, saludo de bienvenida y socialización sobre diversos temas que se vayan presentando.<br>Calentamiento y aumento de temperatura corporal por medio de movimientos simples que incluyan articulaciones y musculos, cada ejercicio irá focalizado durante treinta segundos con el fin de empezar la fase media con la activación necesaria. |
| MOMENTO CENTRAL | El trabajo de la fase media es enfocado al equilibrio y posturas corporales en diferentes situaciones, dando orden a la sesión de la siguiente forma:<br>1) Marcha en el puesto y con desplazamientos cortos alrededor de una silla, generando equilibrio postural, teniendo como variantes elevaciones de rodilla mientras sigue un patrón de movimiento específico; pendulo y elevación de tobillos.<br>2) Subir y bajar de step elevando la rodilla para generar y equilibrio corporal y brindar mas exigencia; pelota de pilates, sentado va a generar estiramiento de ambas piernas para estirar llevando las manos a la punta de los pies. |
| MOMENTO FINAL | Estiramiento enfocado al equilibrio desde tren inferior a superior, obteniendo un conteo hasta quince para dar el cambio de ejercicio.<br>Retroalimentación sobre la importancia de mantener la capacidad de equilibrio, haciendo que sea una contextualización recíproca. |

| RECURSOS | |
|---|---|
| Sillas | |
| Pelotas de pilates | |
| Step | |
| | |
| | |

| EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD |
|---|
| Reflejan y ejecutan cada ejercicio con interes y precisión mostrando algunas dificultades en algunos ejercicios, siendo concientes del trabajo que se debe llegar a generar. |