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:	26	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:

Promover y motivar a la participación nocturna de actividades sencillas que generen relajamiento muscular, mental y físico.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Realizar ejercicios referentes a la buena movilidad y capacidad del cuerpo, como función de no perder mecánismos importantes.

Trabajar bajo capacidades condicionales y coordinativas, como flexibilidad y coordinación viso manual, para generar relajamiento muscular.

METODOLOGÍA

1) Invitación a cada usuario a la participación - 2) Ejecución de cada fase del trabajo - 3) Estiramiento y retroalimentación

MOMENTO INICIAL	Invitación y llamado a los usuarios a participar de la actividad nocturna programada; inicio de actividad acomodando cada material que se vaya a utilizar durante la sesión, brindando una explicación sobre la misma. Calentamiento y activación corporal con elevación de tobillos, rodillas, rotación de cadera y tronco, elevación de brazos de manera alternada y seguida manejando la coordinación.
MOMENTO CENTRAL	Dando continuidad al calentamiento y pasando a la parte central, se inicia tomando un bastón para realizar trabajos de flexibilidad y elasticidad a nivel de articulaciones y musculos. 1) Elevar brazos e intentar llevarlos atrás de la cabeza de acuerdo a la capacidad de cada uno, retornando a posición inicial; bastón atrás de la espalda, el objetivo será generar flexión y extensión de hombro por determinadas repeticiones. 2) Trabajo específico para tronco, realizando movimientos laterales derecha e izquierda realizando una pausa al retornar el cuerpo de manera vertical. 3) Sentados en un banco con el mismo bastón sujetado con las manos, buscarán la manera de llegar a la punta de los pies, retornando a posición inicial realizando presión sobre los musuclos para relajar.
MOMENTO FINAL	Para finalizar se realiza un masaje entre los asistentes, brindando las explicaciones necesarias para el mismo, repitiendo cada uno durante un minutos alrededor de la espalda.

RECURSOS

Bastón	
Sillas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se encuentra una buena participación, con ejecuciones bien realizadas logrando el objetivo de la clase para cada uno de ellos.