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:	28	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	Después de realizar una actividad de calentamiento y aumento de temperatura corporal, se procede a realizar la fase central de la actividad, dando cumplimiento a los objetivos propuestos: Trabajos enfocados al equilibrio y propiocepción de miembros inferiores en diferentes terrenos. 1) Estarán sentados pisando un balón, estimulando punta de pie y talones, al mismo tiempo se irá cambiando el objeto con el fin de generar reacción y acoplamiento a varias texturas. 2) Trabajo de desplazamientos sobre tapete de pasto sintetico en talones, puntas y generando equilibrio en un pie, sosteniendo una pelota en la mano. 3) Sobre colchoneta realizará desplazamientos, manteniendo el equilibrio y propiocepción sobre las articulaciones involucradas en el mismo.
MOMENTO FINAL	Estiramiento acostado en la colchoneta, enfatizado en tren inferior y zona lumbar de cada uno de los participantes, al mismo tiempo se realiza una retroalimentación sobre el desarrollo de la clase, el gusto e interes por la misma.

RECURSOS

Colchonetas	
Pelotas	
Tapete sintetico	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Buen desempeño y avance durante la actividad, manejando los diferentes terrenos de manera acorde y necesaria para la situación.