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:	30	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 ESPECÍFICOS

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	Divulgación de la actividad a los asistentes al centro noche, invitandolos a hacer una actividad corta; inicio de actividad acomodando cada material que se vaya a utilizar durante la sesión, generando atracción con el uso del material para la participación del mismo y brindando una explicación sobre cada trabajo. Calentamiento y activación corporal por medio de movimientos corporales amplios y cortos de acuerdo con laarticulación y grupos musculares a trabajar, de igual manera generar trabajos coordinativos que incluyan extremidades superiores.
MOMENTO CENTRAL	Siguiendo el hilo de la fase inicial y los objetivos planteados para la clase, se inician con ejercicios básicos de respiración y movimientos a nivel de torax, repitiendo esto durante cinco veces descansando treinta segundos por cada ejercicio. Después de ello se realiza un ejercicio de coordinación y comunicación, en donde se tendrán dos bastones de manera horizontal, con el objetivo de mantener una pelota sobre ellos sin dejarla caer; al mismo tiempo de realizar este trabajo se harán ejercicios de movilidad como sentarse, ponerse de pie, moverse a la derecha o izquierda, llevando la pelota de costado a costado sin dejar que la misma caiga al suelo.
MOMENTO FINAL	Ejercicios de flexibilidad y elongación en extremidades y tronco, cada ejercicio a ejecutar será asistido teniendo en cuenta la capacidad de cada usuario. Feedback de la actividad y preguntas referentes al tema.

RECURSOS

Bastones	
Pelotas	
Sillas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Demuestran buen desempeño sobre la clase, realizando cada ejercicio de la mejor manera y con la actitud necesaria.