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:	**5**	**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 sobre rangos de movilidad general (tren inferior y superior), fortaleciendo la capacidad muscular, tejidos y demás composiciones del cuerpo evitando perderlas debido a la edad.

OBJETIVOS ESPECIFICOS
Realizar movimientos de orientación por medio de actividades ritmicas, activando el cuerpo en su totalidad generando desplazamientos
Promover y orientar la actividad física en sus diferentes modalidades manteniendo las capacidades y habilidades corporales

METODOLOGÍA

1) Divulgación e invitación - 2) Desarrollo de la actividad con micro pausas - 3) Finalización de la actividad y retroalimentación

MOMENTO INICIAL	Se realiza llamado a la población Saludo inicial, explicación del objetivo de la actividad y la intención de dar variedad a la práctica de la actividad física, dando prioridad a capacidades poco trabajadas como el ritmo y la coordinación por medio de actividades musicalizadas que sean del agrado, gusto e interes de cada participante
MOMENTO CENTRAL	Calentamiento con pasos básicos generando desplazamientos cortos y sencillos para subir la temperatura corporal; posterior a ello se muestran secuencias de marcaje y pasos a seguir para obtener un ritmo constante: 1) Desplazamientos adelante y atrás con lateralidad (derecha e izquiera) enfocados en tren inferior 2) Lateralidad en extremidades superiores (derecha, izquierda y arriba) con un ritmo marcado Finalmente se procede a establecer una canción y ejecutar cada movimiento en un ritmo y tiempo exacto manejando una buena coordinación individual y grupal
MOMENTO FINAL	Retroalimentación de la actividad, mientras se realiza un estiramiento corto de cada parte del cuerpo durante 20 segundos, resolviendo preguntas e incentivando a la participación de diferentes actividades

RECURSOS	
Parlante	
Cuerpo humano	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD
Demuestran interes en actividades ritmicas y musicalisadas como medio para realizar actividad física, coordinando cada movimiento y corrigiendo entre ellos mismos