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:	7	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) Invitación a cada usuario - 2) Desarrollo de la actividad y sus fases - 3) Finalización y retroalimentación

MOMENTO INICIAL	Se realiza llamado a la población Saludo inicial , socialización de las fases y objetivo de la actividad, continuando con la finalidad de la semana que es realizar actividades musicalizadas, con ritmo y de manera coordinada utilizando el cuerpo completo. Calentamiento y movilidad sencilla aumentando temperatura corporal y generando activación muscular y articular
MOMENTO CENTRAL	Pasado el calentamiento y cada socialización y tema propuesto para la fase inicial, se da continuidad a la fase central la cual lleva una secuencia de pasos ya repasados y vistos: 1) Desplazamientos adelante con pierna derecha e izquierda, atrás con derecha e izquierda con un tiempo marcado y repitiendo cuatro veces la secuencia 2) Movimientos derecha, izquierda, arriba y abajo con brazos repitiendo dos veces la secuencia, de manera coordinada y marcada por tiempo Cada paso y cada movimiento será con un ritmo musical estipulado, a cinco tiempos, en donde se tratará de hacer de manera coordinada de manera grupal llevando el tiempo ellos mismos; correcciones con y sin estímulo auditivo.
MOMENTO FINAL	Retroalimentación de la actividad realizada preguntando uno por uno sobre el desarrollo de las mismas, repaso verbal de cada paso y la ejecución correcta del mismo Estiramiento y vuelta a la calma con flexibilidad dinámica, consiste en realizar extensión y flexión de articulaciones y musculos con un movimiento en baja intensidad

RECURSOS

Cuerpo Humano	
Parlante	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Presentan mejoras en el ritmo y la coordinación individual y grupal de acuerdo con el tiempo y ritmo musical, dejandose instruir de los compañeros e instructora presente