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 PRACTICAS DEL ENVEJECIMIENTO

Línea de Atención: BUENAS PRACTICAS DEL ENVEJECIMIENTO | Profesional a cargo: MONICA MARTINEZ

Nombre de la actividad: ACTIVIDAD FISICA GRUPAL

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

mejorar los movimientos cordinativos de manos, brazos y piernas por medio de movimientos controlados y consecutivos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

prevenir lesiones de brazos y espaldas por posturas incorrectas o fuerzas extremas

aliviar tensiones de espalda y brazos con extension y felxion de los mismo con apoyo de baston

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se convoca al grupo de personas mayores a reunirse en el salon sensorial se les da la bienvenida a la actividad y se da paso a la explicacion de las acciones a realizaer en la sesion de modo que todos y todas los participantes se adecuen para el trabajo a desarrollar; como indicacion y prevension de riesgos se manifiesta que el dearrollo de las actividades se hace segun la capacidad fisica que cada uno de ellos y ellas tiene.
MOMENTO CENTRAL	para le sesion central se hace uso de bastones (palos de esciba) para realizar ejercicios que permiten que las personas mayores mejoren la posicion de espalda, piernas, y brazos cada ejercicio tendra una rutina y repeticion para garantizar que la actvidad fortaleza la parte del cuerpo a trbajar. Medias elevaciones Inicia de pie con las piernas abiertas a la altura de los hombros y ambas manos sujetando el palo de escoba. Pega los codos al cuerpo y flexiónalos para que el palo quede a la altura de tu barbilla; eleva los brazos en dirección al techo. Regresa a la posición inicial y repite 20 veces. Elevaciones completas De pie, con la espalda recta, toma el palo de la escoba con ambas manos, a la altura de tus muslos. Eleva los brazos con el palo, por encima de tu cabeza, regresa a la posición inicial y repite 20 veces. Flexión de codos Comienza con la misma posición anterior, tomando el palo a la altura de los muslos. Sube el palo hasta tu pecho, flexionando los codos hacia los lados, a la altura de tus hombros. Repite 20 veces.
MOMENTO FINAL	para el cierre de la sesion se Invitará al grupo a reunirse alrededor de un círculo para compartir sus experiencias vividasen el encuentro guiado por preguntas como: • ¿Qué fue lo más disfrutaron del encuentro? • ¿Qué beneficios puede tener la práctica de deportes o artes marciales?

RECURSOS

PELOTAS PILATES	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

En la sesion se identifica que las personas mayores tienen deficit de atencion y coordinación visomanual de modo que es necesario desarrollar actividades que permitan fortalecer la memoria y la coordinación corporal.