| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL<br>FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE | Código: FOR-PSS-517<br>Versión: 0<br>Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021<br>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) Llamado e invitación a cada usuario - 2) Desarrollo de la actividad - 3) Finalización y retroalimentación

| | |
|---|---|
| MOMENTO INICIAL | Se realiza llamado a la población<br>Saludo inicial, explicación del objetivo de la actividad, dando continuidad al día y al objetivo del mismo, dando continuidad a ejercicios ritmicos como medio para realizar actividad física. |
| MOMENTO CENTRAL | Calentamiento con desplazamientos y lateralidad enfocada a derecha, izquierda, adelante y atrás, dentro de un espacio delimitado aumentando temperatura corporal, para seguir y aumentar la dificultad de los pasos ejecutados:<br>1) Desplazamientos derecha, izquierda, adelante y atrás manejando coordinación y ritmo marcada<br>2) Movimientos combinados entre tren superior e inferior al ritmo musical con tiempos marcados<br>Cada paso y cada movimiento será con un ritmo musical estipulado, a cinco tiempos, con un ejemplo visual por instantes mas no de manera constante, adicional a ello van a tener el estímulo auditivo tratando de coordinar solo y de manera grupal |
| MOMENTO FINAL | Estiramiento cefalocaudal con conteo hasta veinte segundos dando variedad por los usuarios mismos<br>Retroalimentación de la actividad realizada preguntando uno por uno sobre el desarrollo de las mismas |

RECURSOS

| | |
|---|---|
| Computador | |
| Parlante | |
| Cuerpo Humano | |
| | |
| | |

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Coordinan de forma grupal e individual dejando en evidencia el gusto por la actividad, brindando aportes sobre las clases del día y preguntando por mas pasos