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 (Pausa activa)				

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 ESPECÍFICOS

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 la llamado a los usuarios Socialización de las fases y objetivo de la actividad, continuando con la finalidad de la semana que es trabajar bajo un ritmo con el fin de lograr una tarea específica de coordinación, movilidad y lateralidad Calentamiento y movilidad sencilla aumentando temperatura corporal y generando activación muscular y articular de manera corta y efectiva
MOMENTO CENTRAL	Se da continuidad a la fase central la cual lleva una secuencia de pasos ya vistos y trabajados previamente: en el suelo habrán unos numeros con los cuales podrán guiarse y generar una mejor movilidad y concentración durante el trabajo 1) Movimientos derecha, izquierda, arriba y abajo con brazos repitiendo dos veces la secuencia, de manera coordinada y marcada por tiempo 2) Desplazamientos adelante con pierna derecha e izquierda, atrás con derecha e izquierda con un tiempo marcado y repitiendo cuatro veces la secuencia 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

RECURSOS

Cuerpo Humano	
Parlante	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Tienen actitud y disposición frente a la pausa activa del momento, generando cada movimiento de manera acorde y atento a las indiciaciones dadas