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:	9	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	Practica final del trabajo ritmico de la semana, en donde cada uno seguirá la secuencia de pasos ya vistos y trabajados previamente, esto se realizara de manera coordinada y a un ritmo de tiempo establecido El ritmo final es seguir los pasos de acuerdo al ritmo musical, estan establecidos en cinco tiempos, enfocados en la lateralidad y movilidad de cada usuario, involucrando extremidades superiores e inferiores. 1) Adelante y atras con derecha e izquierda, terminando nuevamente en el centro para hacer el quinto tiempo con un ritmo de marcha, repitiendo por cinco veces la misma secuencia 2) Movilidad de brazos a los lados y arriba, repitiendo la misma secuencia por dos veces, teniendo en cuenta el ritmo musical y la coordinacioón grupal
MOMENTO FINAL	Estiramiento y retroalimentación de la actividad, dando a entender la variedad de cada ejercicio como medio para promover la actividad física.

RECURSOS

Cuerpo Humano	
Parlante	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Presentan resultados positivos frente a una coordinación individual y grupal con un ritmo musical y memorización de cada uno de los pasos estipulados