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:	6	12	2022
Unidad Operativa:	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:

Mkejorar la coordinación y disminuir el estrés por medio del baile y el ritmo coordinado por patrones.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Disminuir el estrés de la jornada del dia.

Corregir el cambio de posturas al momento de permancer sentados o de pie por largas horas

liberar tensiones musculares y articulares con estiramientos guiados y suaves

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	en la sala punto de concentracion de las personas mayores, se indica la importancia de realizar actividad fisica 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 el desarrollo de la sesion se realiza una explicacion breve de la importnacia de realizar actvdad fisica en diferentes horarios del dia en la Para la sesión se trabaja coordinación y ritmo por medio coreografía de secuencias de movimientos con finalidad de montar baile básico de seguimiento de patrones básicos e movimientos con secuencia numérica 1,2,3,4 y 5 en el cual se trabaja por cuadrados y trabajo de espejo de modo que la persona mayor tenga como apoyo visual el recuadro en el suelo y el trabajo de reflejo con el docente esta actividad se ira desarrollando día tras día hasta montar los pasos sincronizados del baile que será presentado el día 10 de diciembre en el CCT memoria y saber.
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

SONIDO	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la sesión se evidencia que el trabajo de patrones básicos de movimiento con secuencias de repetición es buena para que las personas mayores trabajen memoria y coordinación de manera sencilla.