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:	23	12	2022

Unidad Operativa: MEMORIA Y SABER

Eje de Atención: Imaginarios y Prácticas del Envejecimiento

Línea de Atención: Buenas Prácticas del Envejecimiento | Profesional a cargo: Rocío del Pilar Ricaurte L.

Nombre de la actividad: Rumboterapia de bajo impacto Sesión Grupal

DESARROLLO DEL TEMA:

Brindar herramientas a las personas mayores que asisten a la actividad, experiencias de bienestar y sensorial tanto en sus habilidades motoras como cognitivas, a través del baile.

OBJETIVO ESPECIFICO:

Brindar espacios de relajación y tranquilidad por medio estimulos de movimientos dirigidos y de bajo impacto.

Mejorar la concentración y atención en las personas mayores.

METODOLOGÍA 1. Bienvenida. 2. Explicación de la actividad. 3. Desarrollo de la actividad

MOMENTO INICIAL	Se hace la invitación a las personas mayores que se encuentran en la Unidad operativa ha participar en la actividad que se van a realizar en el salón Multifuncional .
MOMENTO CENTRAL	Se realiza actividad de movilidad articular con las personas mayores en orientación céfalo-caudal; cada movimiento se realizara 10 veces. En un segundo momento al son de la musica Colombiana bailable, iniciamos con movimiento de cadera suavemente de un lado a otro. Luego solicitamos que sin dejar el movimiento de cadera, se indica que se debe alzar los brazos lentamente. repetimos este movimiento 10 veces; luego con este mismo movimiento se realiza desplazamiento hacia la izquierda, hacia adelante, atrás y a la izquierda.. Luego se realiza giros tanto a la derecha como a la izquierda. Estas movilizaciones favorece la musculatura, las articulaciones, el sistema cardiovascular, respiratorio, equilibrio y orientaciones espacial y habilidades visomotoras. En la parte final se empieza a realizar vuelta a la calma, para que el organismo retorne a la normalidad o calma.
MOMENTO FINAL	En la parte final, Se le solicita que respiren profundo y expresen cómo se sintió y si se cumplio con el propósito de la actividad.

RECURSOS

computador	Personas Mayores
cabina de sonido	Terapeuta Ocupacional
musica	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La persona mayor refieren estar a gusto con estas actividades.