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:	27	1	2023

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:

Manejar sesiones de fortalecimiento articular, equilibrio y propiocepción en articulaciones.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Promover la participación de cada usuario por medio de actividades en donde entiendan los beneficios para cada uno.

Realizar sesiones de descanso y flexibilidad muscular de la mano de equilibrio y fortalecimiento.

METODOLOGÍA

1) Llamado a cada usuario para participar - 2) Desarrollo del objetivo principal de la sesión - 3) Elongación y finalización de la sesión

MOMENTO INICIAL	Socialización de la actividad con los asistentes al servicio Centro noche, motivándolos a participar de una actividad de bajo impacto para cada uno de ellos. Movilidad de extremidades superiores realizando círculos en diferentes direcciones, elevaciones y flexiones de manera coordinada y bien ejecutada.
MOMENTO CENTRAL	Después de finalizar la fase inicial, se procede a explicar ejercicios básicos de movilidad corporal completa y segmentada, manteniendo y mejorando rangos de movimiento propio. 1. Giro de tronco derecha e izquierda con cinco repeticiones y descansos de diez segundos, a su vez moviliza los brazos de acuerdo al tronco. 2. Elevaciones de brazos y flexiones y extensiones de hombro con pelota de pilates, manteniendo el trabajo durante un minuto para descansar treinta segundos, fortaleciendo a su vez este tipo de articulaciones. 3. Flexión y extensión de rodillas con brazos al frente manteniendo pelota de pilates, en busca de mantener el equilibrio corporal y manteniendo fuerte articulaciones y músculos necesarios para el trabajo.
MOMENTO FINAL	Estiramiento sobre colchoneta, enfocado a la flexibilidad y relajación de músculos posterior a una actividad física y un día de rutina. Retroalimentación y feedback de cada ejercicio y la clase en general, respondiendo a preguntas por parte de los usuarios participantes.

RECURSOS

Pelota de pilates	Recipientes
Pelota de caucho	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Tienen buen desempeño durante los ejercicios propuestos, realizándolos de manera adecuada y acorde a lo explicado y estipulado.