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:	22	2	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:

Caracterizar las clases de la noche como un trabajo de bajo impacto donde todos puedan participar sin generar fatigas musculares.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Trabajar con juegos lúdicos y que cada uno conozca para estimular y trabajar sobre la memoria, interpretación y ejecución del trabajo.

Realizar actividades en donde cada usuario se divierta y comparta en grupo, creando vinculos con diferentes usuarios.

METODOLOGÍA

1) Invitación a participar de la actividad - 2) Desarrollo de la clase y sus fases - 3) Evaluación de la misma y retroalimentación

MOMENTO INICIAL	Acomodar material en el salón para después realizar llamado a los usuarios a hace parte de la actividad, la cual va enfocada a trabajos de equilibrio, propiocepción y coordinación de manos, pies y toma de decisiones. Calentamiento con bastón, ejecutando ejercicios de desequilibrio y fortalecimiento de articulaciones en tren inferior. Elevación de brazos, hombros y movilidad de cabeza.
MOMENTO CENTRAL	Dando paso a la fase media de la sesión en donde se desarrolla el objetivo de la clase, se realizan trabajos de pie y sentados con elementos externos. 1. Sentados en una silla, con una pelota de pilates en los pies, mientras flexiona y extiende rodillas con los tobillos apoyados en la pelota para traer y llevar. 2. Dando continuidad al ejercicio anterior, le adiciona una pelota de caucho, debe lanzar y atrapar sin perder la coordinación con los pies, alternando los dos ejercicios. 3. Lanza con una mano y atrapa con la otra, mientras mantiene los pies elevados sobre la pelota sin dejar caer la de caucho. Cada ejercicio lleva una duración de dos minutos, con descansos de un minuto para volver a retomar el ejercicio corrigiendo posturas corporales.
MOMENTO FINAL	Retroalimentación de la actividad, motivándolos a participar de cada ejercicio y actividad realizada en la jornada nocturna. Estiramiento corto y técnicas de respiración para recuperar de la mejor manera e ir a descansar.

RECURSOS

Pelota de caucho	
Pelota de pilates	
Silla	
Baston	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se desempeñan de una manera eficiente y eficaz en cada ejercicio, recibiendo cada corrección de buena manera y tomándola como algo positivo.