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:	24	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 ESPECÍFICOS

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	Invitación en general para los usuarios presentes en el servicio nocturno del centro, para que participen de la actividad. Calentamiento dinámico con pelota de pilates en las manos y desplazamientos cortos y largos manejando el equilibrio corporal. Realizando flexiones y extensiones de rodilla para avanzar y retroceder.
MOMENTO CENTRAL	En la fase media se brinda la explicación general de los ejercicios a desarrollar por cada uno, estos se ejecutan de forma individual para obtener un resultado favorable en cuanto a equilibrio y rangos de movimiento en extremidades inferiores y superiores. 1. En la mano sostener una raqueta y sobre ella lleva un pin pon buscando avanzar sin dejarlo caer, para posterior a ello retroceder de espalda manteniendo postura y equilibrio corporal. 2. En los pies llevar una pelota de caucho y en las manos un pin pon, cada una debe mantener su posición y puesto, es decir, que manos y pies deben estar coordinadas de forma óptima.
MOMENTO FINAL	Elongaciones dinámicas y estáticas para bajar frecuencia cardíaca y relajar músculos y mente de la persona, al mismo tiempo se retroalimenta el trabajo realizado recibiendo algunos aportes sobre posibles ejercicios que cada uno quiera realizar.

RECURSOS

Pelota de caucho	
Pelota de pilates	
Raquetas	
Pimpones	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Muestran gran interés en cada ejercicio, evolucionando en sus capacidades y habilidades de coordinación, equilibrio y agilidad.