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:	30	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:

Generar sesiones y ejercicios entretenidos creando un habito de participación para la actividad física.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Ejecutar juegos lúdicos de propiocepción y estabilidad corporal con el fin de fortalecer cada parte del cuerpo.

Promover la participación y el buen estado físico desde la parte de ejercicios que activen el cuerpo.

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 por los diferentes lugares frecuentados del centro, con el fin de invitar a cada usuario a participar de la clase de la noche y activar su cuerpo por unos minutos. Conversación sobre lo que se dará en la clase, los temas a trabajar y objetivos a alcanzar durante la misma; como lo es fortalecimiento del CORE y propiocepción.
MOMENTO CENTRAL	Pasada la fase central y explicación de la sesión de clase, se dará inicio a la fase media en donde cada usuario va a ejecutar los ejercicios propuestos recibiendo correcciones y aportes. 1. Sentados sobre pelota de pilates generando un balance derecha-izquierda, adelante y atrás, manteniendo el equilibrio coge una pelota para lanzarla de mano a mano, tensionando abdomen y manteniendo postura corporal. 2. En apoyo unipodal, va a generar desbalances al mismo tiempo que lanza una pelota al aire para volverla a atrapar sin perder el equilibrio y punto de partida, alternando de pie cada diez repeticiones, con dos series y descansos de un minuto entre serie. 3. Flexión-extensión de rodilla con apoyo unipodal, sin exigir mucho las articulaciones involucradas, atrapando y lanzando una pelota manteniendo la posición inicial y alternando cada seis recepciones y entregas.
MOMENTO FINAL	Feedback sobre la actividad, resolver dudas e inquietudes sobre la clase y recibiendo aportes de la misma, al mismo tiempo se genera una elongación corta de ocho segundos por musculo involucrado en la sesión de clase.

RECURSOS

Pelota de pilates	Recipientes
Bastón	
Colchoneta	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Cada participante ejecuta la actividad de la manera más acorde posible, generando buenos puntos de balance y equilibrio.