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:	1	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:

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	Invitación a cada usuario del centro, en especial a aquellos que usualmente participan de las actividades nocturnas, explicando el tema de la sesión e incentivando a la participación de la actividad. Para iniciar el calentamiento cada usuario hace uso de una colchoneta acostandose en ella, realizando movimientos de brazos con baston y elevación de piernas sin flexionar rodilla; giro de tronco con extensión de brazos hasta la punta de los pies.
MOMENTO CENTRAL	En la fase media de la sesión se da una contextualización del desarrollo de la clase y su enfasis, explicando beneficios de la misma y duración de cada ejercicio; trabajando habilidades básicas motrices de desplazamiento y recepción. 1. Gatear sobre colchoneta mientras empuja una pelota con las manos, este ejercicio lo realiza hacía adelante y hacía atrás con tres repeticiones y alternando la lateralidad con la que trabaja. 2. Arrodillado lanza una pelota al aire para sentarse, levantarse y volverla a agarrar, midiendo fuerza de lanzamiento y velocidad de ejecución en el sentado. 3. Desplazamientos bipodales pasando por en medio de un aro sin perder el equilibrio al permanecer sobre una superficie inestable, al igual que los anteriores los realiza ida y vuelta tres veces.
MOMENTO FINAL	Elongación de tren inferior recostados sobre colchoneta para generar un mejor trabajo, enfocando el trabajo a la flexibilidad y buena estabilidad corporal. Retroalimentación sobre la sesión y todos los trabajos realizados en superficies inestables para generar equilibrio.

RECURSOS

Colchoneta	Recipientes
Bastón	
Aro	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Tienen buena respuesta a estímulos trabajados a lo largo de su vida, respondiendo de manera acertada a cada trabajo.