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:	6	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:

Fortalecer la coodinación general, viso pedica y viso manual junto con fortalecimiento de articulaciones y equilibrio.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Trabajar movilidad y desplazamientos sobre superficies inestables con el fin de generar reflejos y reacciones.

Realizar ejercicios de coordinación general por medio elementos de pequeño y grande tamaño.

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	Llamado a cada usuario que quiera participar de la actividad de bajo impacto de la noche. Movilidad y ejercitacion bipodal realizando circunferencias en el aire con brazos, codos y manos; con las piernas genera desbalances y péndulos adelante y atrás sin perder el equilibrio corporal, fortaleciendo sus articulaciones y estabilidad.
MOMENTO CENTRAL	Recostados en colchoneta realizan flexión y extensión de codo manteniendo una pelota de pilates; al mismo tiempo y de manera coordinada elevan piernas realizando flexión y extensión de cadera más no de rodilla, sin soltar ni perder el ejercicio del tren superior. Con pelota de caucho en medio de los pies y en posición prono, flexiona rodillas intentando llevarlas a los glúteos sin dejar caer la pelota, manejando tensión en tronco y piernas a la vez. Como variante realiza el mismo ejercicio pero con las manos, llevando el objeto detrás de la cabeza sin soltarlo.
MOMENTO FINAL	Minutos de relajamiento en cama masajeadora por cinco minutos alternando posición, para finalmente realizar un ejercicio de memoria mencionando unos números en el orden indicado y mencionado por la persona a cargo.

RECURSOS

Colchoneta	Recipientes
Pelota de pilates	
Pelota de caucho	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Realizan cada ejercicio de manera acorde ampliando y manteniendo su rango de movilidad y flexibilidad en partes específicas del cuerpo.