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:	10	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 aquellas personas que ingresan al centro noche, invitándolos a participar de la actividad grupal de la noche. Para iniciar se realiza una conversación sobre temas como jornada del día, anécdotas de la vida de cada uno, al mismo tiempo se hace movilidad del cuerpo, como hombros, codos, tronco, implicando también grandes y pequeños grupos musculares eso lo ejecuta estando sentados en colchoneta.
MOMENTO CENTRAL	La sesión se enfatiza en realizar fortalecimiento de CORE con elementos externos y con el peso propio de cada uno. -Acostados en la colchoneta se apoyan los pies en una pelota de pilates, la cual deben alejar y acercar estimulando plantas de pie. -Apoyados sobre la misma pelota, buscan la forma de elevar el tronco en repetidas ocasiones, haciendo una correcta ejecución y tensión en la espalda y abdomen, las repeticiones van de acuerdo a la capacidad de cada usuario. -Apoyado en el codo, mantiene de manera recta el tronco, realizando ejercicio enfático en hombro, oblicuos y abdomen, fortaleciendo y estimulando partes del cuerpo. -Extensión de brazos, apoyado en punta de pies y sobre la colchoneta, mantiene posición erguida durante treinta segundos.
MOMENTO FINAL	Estiramiento asistido por persona a cargo, realizando una mayor fuerza para generar un mejor resultado en la flexibilidad y elongación del usuario, relajando el cuerpo y dejándolo apto para el descanso. Se resuelven dudas y preguntas que los participantes tengan.

RECURSOS

Colchoneta	Recipientes
Pelota de pilates	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Muestran fuerza en tronco para responder a cada ejercicio propuesto, ejecutando cada uno de manera eficiente y eficaz.