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:	13	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:

Incentivar a la practica de actividad física por medio de actividades lúdicas y recreativas que incluyan movimientos tipicos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Realizar diversas actividades de flexibilidad, movimientos de articulaciones y estimulación del cuerpo por medio de diversos ejercicios.

Enfatizar y unir gustos e intereses de cada usuario con el fin de motivarlos a participar de cada actividad.

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	Explicación de la actividad a los usuarios asistentes al centro en el servicio día, buscando una motivación en la cual participen y generen movlidad para ejercitar y fortalecer las partes del cuerpo. Inicio de la sesión con calentamiento y movilidad articular y muscular, para aumentar temperatura corporal y generar mas rango de movimiento en la fase media.
MOMENTO CENTRAL	Pasando a la fase media de la sesión se realiza actividad en el gimnasio en la cual se van brindando diversos temas mientras ejecutan el movimiento específico de cada artefacto que este en el lugar. 1. Primera ronda de uso de maquinas por un tiempo de ocho minutos, al mismo tiempo se realiza lúdicas como decir los numeros sin mencionar uno en específico, generando una toma de decisiones con una segunda acción que trae la máquina. 2. Cambio de máquina y aumento de ritmo, subiendo la dificultad del trabajo, siendo el mismo anterior pero sin nombras dos o mas numeros. 3. Por último, se genera una actividad en donde se debe mencionar cierta cantidad de palabras con una misma letra o vocal, bajo un tiempo limitado.
MOMENTO FINAL	Bajar ritmo cardiaco sin utilizar las máquinas, realizando estiramientos específicos e indicados por cada usuario, corrigiendo sus ejecuciones y tiempos de duración. Se resuelven dudas e inquietudes sobre la actividad.

RECURSOS

Maquinas	Recipientes

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Participan y responden a los diferentes estimulos orientados por la persona que esta a cargo, generando estimulaciones cognitivas acordes para cada uno.