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:	15	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	Invitación a los usuarios a pasar al patio del centro para realizar la primera actividad del día enfocada a estiramientos, activación y movilidad articular, muscular y corporal. Ubicación y adecuación del lugar con los elementos necesarios como sillas, música, mesas y demás objetos necesarios.
MOMENTO CENTRAL	En la fase central de la sesión se procede a explicar el objetivo y orden de la misma, realizando ejercicios de bajo y medio impacto con intensidades medias, pero con recuperaciones completas. 1. Todos de pie realizando marcha en el puesto aumentando velocidad cada quince segundos, realizando cada ejercicio de manera coordinada y con buena secuencia de brazos y piernas. 2. Movilidad de brazos, elevar, bajar y rotar hombros y brazos de manera sincronizada y con un ritmo moderado, realizando cada una de estas acciones de forma frontal y lateral. 3. Con marcha levantar hacia adelante, atrás y a los lados las piernas, generando equilibrio corporal y a la vez calentamiento de extremidades inferiores. 4. Elongaciones de tren inferior y superior, por veinte segundos cada ejercicio alternando las lateralidades.
MOMENTO FINAL	Retroalimentación de la actividad con verificación de buena activación por medio de preguntas y rango de movilidad. Vuelta a la calma con conversaciones y juegos lúdicos.

RECURSOS

Sillas	
Cuerpo humano	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Participan gran volumen de usuarios, obteniendo buena activación física generando un gasto calórico considerable.