ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 0 Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021 Página: 1 de 1

Modalidad:	CUIDADO TRANSITORIO DÍA - NOCHE	Fecha	**8**	**02**	**2023**
Unidad Operativa:	MEMORIA Y SABER				
Eje de Atención:	Habilidades, capacidades y potencialidades				
Línea de Atención:	Buenas prácticas del envejecimiento.	Profesional	Camilo Olivella		
Nombre de la actividad:	Trabajo de estiramiento y implementación de cargas de recuperación.				
DESARROLLO DEL TEMA: Estiramiento y cargas.					

OBJETIVO GENERAL:

Emplear con los adultos mayores trabajos con cargas para la recuperación con cargas los movimientos articulares, en tren superior e inferior.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar trabajos de cargas para recuperación de piernas, tobillos o brazos para procesos de mejora en su estado físico.

Implementar las variantes de los trabajos de estiramiento para cada uno de los individuos y adaptarlo a cada uno de sus capacidad físicas.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Explicación de tema puntual basado en las posturas para mejorar lo las articulaciones físicas en cada uno de sus individuos con trabajo de cargas y estiramientos adecuados, variaciones de personas con dificultades en cadera y extremidades.
MOMENTO CENTRAL	Aplicación de trabajos con mancuernas en posición sentada: 1. Con cargas mínimas para fortaleciendo de los músculos ya puede ser extremidades inferiores y superiores 2. Trabajo con balones con peso variando para agarre, control y resistencia de estos. 3. Ubicación temperó espacial de individuo para fortalecer extremidades inferiores.
MOMENTO FINAL	trabajo de recuperación con estiramientos basados en la mejora de cada uno de las extremidades en los adultos mayores basados en su esfuerzo físico y mental.

RECURSOS

Mancuernas	
Balones	
Sillas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Las personas mayores participaron en la actividad mostrándose muy interesados en el tema y les quedo muy claro.