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:	23	11	2022
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:	Juan David Ortiz		
Nombre de la actividad:	Pausas activas grupales				

OBJETIVO GENERAL:

Promover la actividad física mediante pausas activas con el fin de activar la respiración, la circulación sanguínea y la energía corporal para prevenir desórdenes psicofísicos causados por la fatiga física y mental

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Favorecer el funcionamiento cerebral incrementando más concentración en las actividades desarrolladas en el centro de atención

Incentivar a la práctica de las pausas activas como instrumento para prevenir el estrés

METODOLOGÍA

1 invitación 2 desarrollo del momento central 3 finalización de la actividad

MOMENTO INICIAL	Se realiza llamado a la población Saludo inicial y socialización de los temas a trabajar Movilidad articular pasiva
MOMENTO CENTRAL	Actividad de movilidad sencilla, involucrando partes específicas del cuerpo: Trabajo de orientación con los ojos cerrados, realizando movimientos indicados. Por grupos, lanzar el aro de tal manera que este pase por el cuerpo de su compañero, para recogerlo y realizar el mismo trabajo con el resto del grupo. Por último realizar estiramientos activos de manera cefalocaudal
MOMENTO FINAL	Preguntas y dudas por parte del usuario frente a los temás tratados, retroalimentación final

RECURSOS

Aros	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Demuestran gran interes por el tema, la lúdica y el juego de retroalimentación, obteniendo conocimiento e importancia sobre los beneficios de ciertos alimentos