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:	7	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:	Pausa activa actividad grupal				

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

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

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

METODOLOGÍA

1 convocatoria 2 socialización dinámica a desarrollar 3 ejecución 4 finalización

MOMENTO INICIAL	Invitación a la actividad Saludo inicial Descripción de la temática a ejecutar
MOMENTO CENTRAL	Pasando al momento central se explica a los participantes la importación de las pausas activas en pro de prevenir el sedentarismo y las demás enfermeras que van de la mano con la anteriormente nombrada se explica la ejecución de ejercicios de elongación muscular y se distribuye los siguientes ejercicios: Elongación en extremidades inferiores y superiores Inferiores estiramientos activos en zona lumbar, isquiotibiales, gastrocnemios y cuádriceps Superiores estiramientos pasivos en tríceps, pecho, bíceps, zona lumbar, trapecio y extensores del cuello de
MOMENTO FINAL	Invitación a actividad de manejo se máquinas

RECURSOS

Grupo humano	Pesa base
	Mancuernas

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se evidenció gusto en los partidos asistentes, de igual manera se logra impactar a los participantes que normalmente no asisten a actividades físicas en pro de incentivar a su participación