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:	10	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
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 socialización 3 ejecución 4 finalización

MOMENTO INICIAL	Invitación Saludo inicial Ubicación de participantes Socialización temas a trabajar Calentamiento autónomo
MOMENTO CENTRAL	Se desarrolla actividad física grupal con enfoque al trabajo en equipo donde se recalca constantemente la importancia del liderazgo colectivo en pro de mejorar las relaciones interpersonales entre los participantes asistentes y demás que se encuentran día a día en la unidad operativa, se distribuye palos de bastones a los participantes donde cada uno debe quedar con una punta del palo en su mano derecha y mano izquierda seguido de esto se indican movimientos articulas en diferentes articulaciones donde los participantes deben seguir la orientación indicada trabajando en equipo, luego de ello se realiza trabajo de ubicación en tiempo y espacio donde los participantes están con los ojos cerrados y con estímulos auditivos deberán ubicar los pintos cardinales, seguido de ello siguen con los ojos cubiertos y tendrán 20 segundos con la pelota de textura y deberán identificar una letra, numero o figura que se encuentra en la pelota.
MOMENTO FINAL	Se deja a disposición el grupo para inicio de trabajo de maquinas

RECURSOS	
Grupo humano	
Bastones	
Tapa ojos	
Pelota sensorial de texturas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD
Los participantes manifiestan gusto por lo propuesto y recalcan la importancia de los ejercicios de estimulación propioceptiva