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:	11	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 conceptualización 3 ejecución 4 finalización

MOMENTO INICIAL	Convocatoria Socialización de la temática agilidad mental Estiramientos Movilidad articular
MOMENTO CENTRAL	Entrando a la fase central se acomoda el grupo de manera de circulo y se ubica una mesa en el centro de ellos donde se realizarán dos ejercicios con el objetivo de activar los hemisferios del cerebro y mejorar la capacidad de reacción y acción; la dinámica se desarrolla con palos de pincho donde se realizan los siguientes 2 ejercicios: 1 con cuatro palos de pincho formando una cruz los participantes tienen solo 30 segundos para realizar solo un movimiento que forme un cuadrado. 2 se ubican los palos de pincho uno sobre el otro y los participantes deben ir sacando uno por uno hasta llegar al ultimo palo
MOMENTO FINAL	Retroalimentación

RECURSOS

Grupo humano	
Sillas	
Mesas	
Palos de pincho	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se evidencia durante el desarrollo que los participantes cuentan con un déficits de agilidad mental lo que retrasa un poco la solución a los problemas planteados durante el desarrollo de la actividad