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:	15	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 ESPECÍFICOS

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 convocatoria 2 socialización dinámica 3 desarrollo fase central 4 ejecución ejercicios específicos 4 retroalimentación 5 finalización

MOMENTO INICIAL	Durante el momento de la toma de refrigerio de los participantes se hace la correspondiente invitación hacia los participantes para que se integren a la actividad propuesta. Saludo inicial Descripción de temas a desarrollar trabajo de actividad física autónomo Movilidad articular Estiramientos pasivos
MOMENTO CENTRAL	El momento central tiene como enfoque incentivar a la práctica de actividad física de manera autónoma poniendo en practica todos los conceptos y métodos de entrenamientos aprendidos durante todas las sesiones de actividad física diaria que se realizan dentro de la unidad operativa el desarrollo de la actividad se realizara de la siguiente manera: 1 movilidad articular por parte de un participante que quiera desarrollar los ejercicios 2 estiramientos por parte de un participante que quiera desarrollar los ejercicios 3 cada participante deberá escoger un elemento dentro del gimnasio para desarrollar una tarea en especifico donde se le acompañara y guiara las cargas pero la persona participantes es autónoma de realizar la actividad de su interés de igual manera se de realizar rotaciones de elementos a fin de incentivar las buenas relaciones interpersonales.
MOMENTO FINAL	Retroalimentación Vuelta a la calma Estiramientos pasivos y activos Respuesta a inquietudes surgidas durante el desarrollo de la actividad

RECURSOS

Grupo humano	
Implementos del gimnasio	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Los participantes muestran gusto e interés por lo propuesto mas sin embargo durante el desarrollo de la actividad se realizan correcciones posturales y en las cargas en pro de que los participantes puedan culminar sus tareas especificas de manera asertiva.