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:	21	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 desarrollo del momento central 3 finalización de la actividad

MOMENTO INICIAL	Una vez finalizada las onces se invita a los participantes a practicar actividad grupal en el gimnasio, captando la atención y la autonomía en la participación de esta, se les explica que la dinámica está orientada a los gustos e intereses de ellos, una vez ingresan pueden manifestar su interés por la máquina que deseen y se les dosificará y planificará el ejercicio acordé a las necesidades de ellos.
MOMENTO CENTRAL	Pasando al momento central se organiza al grupo de manera circular y a cada uno de ellos se le facilita una banda elástica para el desarrollo de la actividad a realizar; seguido de ello se les indica que deben coger la banda de una punta y el profesional a cargo se encargara de recoger las puntas sobrantes de todos los participantes para hacer el nudo inicial de la trenza una vez ya estén organizados se explica la dinámica para tejer la trenza, en la cual se deben ubicar en grupo de dos personas y encontrar la posición correcta para el inicio de la trenza y en secuencia todo el resto de grupos se debe ir moviendo en dirección que les corresponda para tejer la trenza en su totalidad.
MOMENTO FINAL	Charla acerca de la importancia del trabajo en equipo y los beneficios que se obtienen con las buenas relaciones interpersonales.

RECURSOS

Grupo humano	
Bandas elasticas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante el desarrollo de la actividad se observa liderazgo colectivo y que los participantes buscan las estrategias en pro de culminar la tarea asignada.