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:	22	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: Pausas activas

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	Llamado e invitación de la población Saludo inicial Socialización de temática Movilidad articular general
MOMENTO CENTRAL	Una vez los participantes se encuentren a disposición física se procede a asignar tareas en especifico en cada una de las maquinas del gimnasio, avisando con anterioridad el tiempo dentro del cual se realizara el cambio de maquina trabajando resistencia aeróbica con el objetivo de aumentar el requerimiento de oxigeno y de esta manera mejoren sus procesos cardiorrespiratorios se planifica de la siguiente manera: 1 método interválico, con el fin de crear cambios de ritmo, dando manejo al oxígeno presente en el cuerpo 2 intensidad no superior al 60% y no inferior al 50% 3 macro pausa de 4 minutos
MOMENTO FINAL	Retroalimentación de cada actividad y la importancia de darle un correcto manejo a la respiración durante y después de la actividad física

RECURSOS

Maquinas mecánicas	
Maquinas electrónicas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Muestran tranquilidad frente a cada ejercicio, dejando en evidencia el manejo de la respiración y la cantidad de oxígeno utilizada