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:	16	12	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:	Angie Vargas		
Nombre de la actividad:	Actividad grupal (Pausa activa)				

OBJETIVO GENERAL:

Mantener movimientos y necesidades básicas para el diario vivir, manejando rangos de desplazamiento, memoria y concentración con estímulos externos auditivos y visuales

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Aplicar lúdicas y estrategias de concentración, memoria y rápidez neuronal con el fin de obtener estímulos para una toma de decisiones de acuerdo a la necesidad

Comprender las indicaciones mencionadas cumpliendo con el objetivo principal de la actividad manteniendo su concentración por un tiempo prolongado

METODOLOGÍA

1) Invitación y divulgación del ejercicio - 2) Desarrollo de la fase central, explicando de manera verbal y física - 3) Finalización, retroalimentación y preguntas

MOMENTO INICIAL	Saludo inicial conversación como rompehielo con el fin de mantenerlos en un tema específico y evitar ausencias durante la actividad. Socialización sobre el tema principal que estaban tratando, el cual parte de un largometraje antiguo que deja enseñanzas como la importancia de la familia, su unión y trabajo como grupo para mantenerla sólida.
MOMENTO CENTRAL	Socialización sobre la película que estaban presentando, el tema principal y las enseñanzas que deja para cada uno de ellos, las experiencias que pueden llevar a asimilar a la vida de cada uno, al mismo tiempo realizar pausas activas de estiramiento en tren inferior, enfocado en cuadriceps, isquiotibiales, gastronemios y tibia con un tiempo prolongado de quince segundos; pasando al tren superior enfocado en tronco, espalda (lumbar, dorsal), extremidades (Biceps, triceps). Finalmente se realiza un trabajo de fuerza de abdomen realizando flexión y extensión de rodilla en una silla, apoyando las manos sobre la misma con el fin de no generar carga lumbar.
MOMENTO FINAL	Finalmente se les realiza una invitación y motivación para realizar actividad física y pausas activas durante la jornada en el centro, con el objetivo de no perder algunas capacidades y condiciones que por la edad van disminuyendo y preguntando si con esos ejercicios no se sintieron mejor.

RECURSOS

Sillas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Participan de manera activa en cada pregunta e intervención, realizando cada ejercicio de manera acertada y con el ritmo estipulado sin presentar incomodidades.