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:	26	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 y ejecutar ejercicios de movilidad corporal completa, con el fin de generar estímulos corporales a nivel muscular, articular y de tejidos

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

Realizar trabajos simples y complejos de toma de decisiones combinados con habilidades motrices básicas como lanzar y atrapar, desplazarse y gnerar movimientos

METODOLOGÍA

1) Invitación y explicación del trabajo - 2) Desarrollo del contenido de la clase- 3) Finalización y estiramiento

MOMENTO INICIAL	Saludo inicial, explicación de la clase y los objetivos de la misma, realizando preguntas referentes al mismo, creando un conocimiento y entendimiento de cada tema; enfatizando la toma de decisiones y la manera del como analizarlas y aplicarlas para darle continuidad a un proceso o una rutina del diario vivir. Calentamiento de articulaciones y musculos de manera pasiva y activa, durante veinte segundos por cada ejercicio, repitiendolo dos veces y aumentando la intensidad.
MOMENTO CENTRAL	Contextualización de los vídeos anteriormente vistos, en donde quedó reflejado la importancia de pensar antes de llegar a tomar decisiones para la vida o para ciertas circunstancias, después de realizar dicha retroalimentación se pasa a las actividades lúdicas y de practica para generar una mejor interiorización del tema. 1) Entre los asistentes hay dos pelotas, las cuales deberán ir pasando evitando que se caigan, con esta actividad practica la toma de decisiones, lanzar y atrapar como habilidades básicas. Como variante obtendrán lanzar y atrapar con una mano a la vez y después realizar una sentadilla.
MOMENTO FINAL	Como finalización de la actividad se realiza un estiramiento cefalocaudal de manera activa, enfocando cada grupo muscular y estiramiento durante quince segundos.

RECURSOS

Pelotas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Reciben la actividad de manera acorde, mostrando comodidad, acogimiento y diversión, dejando en evidencia las habilidades que cada uno posee.