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:	27	1	2023

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:

Plasmar actividades lúdicas, recreativas y de fortalecimiento personal y físico en cada usuario.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Trabajar sobre la memorización, ejecución y activación física como medio para crear beneficios.

Evitar aparición de estrés, depresión o enfermedades debido al sedentarismo.

METODOLOGÍA

1) Llamado y divulgación de la actividad - 2) Implementación de cada fase de la clase- 3) Elongación y feedback de la actividad

MOMENTO INICIAL	Invitación a los usuarios a participar de la pausa activa del día, basada en tenis de mesa y algunos reglamentos de la misma, con ejecuciones y explicaciones sobre la dinámica del deporte. Rebote de pin pon sobre la mesa agarrandolo con las manos con el fin de crear consciencia sobre el tiempo de rebote y devolución del mismo.
MOMENTO CENTRAL	Pasando a la fase media de la sesión de explica algo del reglamento complementando la clase que ya se había tenido sobre el tema, hablando específicamente sobre lados de la raqueta y movimientos corporales en tren inferior y superior, ejemplificando y pasando cada usuario. Juego recreativo con elementos completos, completando diez puntos al ganador para sumar un punto en la tabla general y volver a iniciar el set; se va corrigiendo maneras de responder una bola en juego y las formas de sacar para iniciar.
MOMENTO FINAL	Retroalimentación sobre el trabajo ejecutado, motivandolos para aprender más sobre este y otros deportes con el fin de mantener su mente ocupada mejorando a su vez la condición física que manejan y su movilidad. Agradecimientos por la asistencia.

RECURSOS

Tenis de mesa	
Raquetas	
Pin pon	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Participan de manera acorde y adecuada de la clase, mostrando gestos de diversión.