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	2	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:

Estimular la memoria por medio de juegos de mesa, lúdicas que involucren el pensamiento y la ejecución de algún ejercicio.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Practicar juegos de mesa con el objetivo de ganar, formando estrategias e implementando jugadas para beneficio propio.

Realizar juegos de memoria, movimiento y diversión generando un esparcimiento y trabajo grupal.

METODOLOGÍA

1) Acomodación del lugar y llamado a usuarios - 2) Ejecución de la actividad y ejercicios- 3) Elongaciones y feedback

MOMENTO INICIAL	Invitación a cada usuario presente en el centro memoria y saber servicio día, motivando a participar de la pausa activa grupal por medio de una explicación sencilla sobre la actividad con el fin de activar su cuerpo causando beneficios propios. Conversación con cada uno de ellos, mientras al tiempo se acomodan las sillas para dar inicio a la actividad, cuyos objetos ellos mismos ubican para empezar a incrementar temperatura corporal.
MOMENTO CENTRAL	Movilidad articular de baja intensidad para contrarrestar la quietud que traían durante la jornada. 1. Movimiento de tobillos, rodillas de manera independiente, realizando el movimiento que cada articulación permita, como flexiones, extensiones y rotaciones. 2. Movilización de hombros arriba, abajo y realizando círculos al mismo tiempo y de manera alterada de acuerdo a su lateralidad. 3. Aumentando intensidad y temperatura, se hacen movimientos de tobillo, rodilla y cadera de manera articulada, realizando péndulos al frente y atrás, derecha e izquierda, al mismo tiempo que mantienen el equilibrio. 4. Igualmente, con los brazos y el tronco, de manera aislada y articulada coordinando movimientos.
MOMENTO FINAL	Estiramiento cefalocaudal que involucre músculos principales, realizando extensiones de articulaciones y músculos, retornando a su normalidad sin exigir más de los parámetros estipulados y capacidad del usuario.

RECURSOS

Sillas	
Cuerpo humano	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Realizan cada ejercicio de buena manera, causando una activación corta pero efectiva en sus cuerpos, liberando estrés y posibles dificultades musculares que tengan.