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:	31	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:

Enfocar cada sesión en el beneficio mental y corporal, manteniendo una buena concentración durante la misma.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Realizar juegos y actividades que generen estimulaciones cognitivas y al mismo tiempo un esfuerzo físico.

Memorizar, pensar y responder a estimulos auditivos, cognitivos y visuales.

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 cada usuario asistente al servicio Centro día a participar de la actividad grupal con el fin de activar su cuerpo y mente un momento. Movilidad y calentamiento en las máquinas del gimnasio, con intensidades bajas centrando cada movimiento en la buena postura corporal y su ejecución correcta.
MOMENTO CENTRAL	Pasando a la fase media de la sesión, se brinda una socialización sobre la dinámica a trabajar, resolviendo posibles dudas e inquietudes por cada uno de los participantes. Cada participante realiza trabajo libre en las máquinas del gimnasio, al mismo tiempo se brindan conversaciones con el fin de mantener un ritmo cardíaco y respiratorio. Posterior a ello se les explica el juego central de la clase el cual será "ahorcado". Consiste en tener que adivinar una frase mientras expresan una letra para ir completando la misma, por cada letra que sea mencionada y no esté en la frase se sumará un punto en contra. Se busca la estimulación cognitiva en cada usuario.
MOMENTO FINAL	Preguntas sobre la dinámica de la actividad, si fue de gusto e interés para cada uno de ellos. Resolver preguntas e inquietudes que cada uno de ellos tenga. Volver a estado normal a nivel corporal por medio de técnicas de respiración en dos y tres tiempos.

RECURSOS

Maquinas	
Hojas de papel	
Esfero	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Participan y aportan de manera acorde, realizando trabajo personal para beneficio de su mente y pensamiento.