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:	**6**	**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:
Enfocar pausas activas grupales en fortalecimientos y juegos de memorización con el objetivo de obtener resultados positivos en cada usuario.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Realizar ejercicios de fortalecimiento mental y muscular con elementos externos, potencializando actividades cotidinas.
Promover la activación corporal y cognitiva con actividades lúdicas y llamativas.

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	Llamado e invitación a cada usuario del centro a que participe de la pausa activa de la tarde, la cual será grupal pero llevada a cabo en el gimnasio. Como fase inicial se explica un ejercicio dinámico de movimientos, en donde se genera una cadena de ejercicios propuestos por cada uno para entrar a punto a la fase media.
MOMENTO CENTRAL	El uso de las máquinas será como objetivo de estimulación corporal, corrección y fortalecimiento de postura así como de articulaciones y músculos. Cada usuario inicia con una intensidad baja de 30% memorizando su posición inicial y correcta ejecución del ejercicio, posterior a dos minutos mantendrá esa misma posición pero con intensidad de 55% para generar cambios fisiológicos en el organismo. Por último, trabaja tonificación de músculos con mancuernas, corrigiendo realización de cada trabajo para no lastimar músculos secundarios
MOMENTO FINAL	Elongación sencilla de cada músculo trabajado, retroalimentación de los ejercicios, resolviendo y aportando a dudas o inquietudes que tengan respecto al tema.

RECURSOS	
Maquinas	
Mancuernas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD
Corrigen su postura y ejecución del ejercicio con el fin de evitar posibles lesiones a corto, mediano y largo plazo.