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:	8	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	Convocatoria e invitación a los usuarios a practicar y participar de la actividad de tenis de mesa, con el fin de obtener un aprendizaje adicional sobre el deporte. Adicional a ello, innovar en las actividades cotidianas y las prácticas que cada uno ejerce con el fin de obtener asistencia de usuarios nuevos. Adecuar y alistar el sitio en donde se realiza la pausa activa para crear un ambiente agradable y llamativo.
MOMENTO CENTRAL	En la fase media de la sesión se inicia con una explicación del deporte y del tema, se realizan juegos de siete minutos o veinte puntos, quien llegue a este puntaje es el ganador y pasa el siguiente usuario que está esperando. Antes de dicha actividad se realiza un juego predeportivo, lanzando el pin pon de lado a lado para recepcionarlo con la mano y devolverlo, trabajando capacidades de recepción y manipulación. Mientras se da la ejecución del juego se explican posibles faltas en las cuales se puedan incurrir, dando a conocer de manera práctica el reglamento del deporte.
MOMENTO FINAL	Feedback de la actividad, recibiendo y resolviendo dudas y preguntas por parte de cada usuario. Manejando unas preguntas específicas del deporte al final, como saques y repeticiones, puntos y posibles faltas.

RECURSOS

Mesa de tenis	
Raquetas	
Pimpones	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Incrementan su nivel de participación y nivel de deportividad frente al tenis de mesa, demostrando interés por el mismo.