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:	10	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 y llamado a los usuarios asistentes en el servicio Centro día para que participen de la pausa activa enfocada a terapia de acuerdo a la necesidad de cada uno. Aumento de temperatura corporal y movimientos de articulaciones en la bicicleta estática por un tiempo prolongado de diez minutos con cambios de ritmo y pausas de recuperación.
MOMENTO CENTRAL	Pasando a la fase media de la sesión se enfoca en terapia corporal de acuerdo a la necesidad de cada usuario. Terapia enfocada a la lordosis 1. Trabajo específico con banda, aducción y abducción de hombro, siete repeticiones por tres series, con el fin de fortalecer músculos implicados en la patología (Lordosis) Como variante, elevar brazos al frente para extender la banda y mantener la fuerza sin dejar que la banda se cierre por sí sola. 2. Con una mancuerna tomada con las dos manos, elevar y bajar, manteniendo mirada fija, realiza este ejercicio con siete repeticiones y dos series. 3. Lanzar y atrapar balón medicinal, manejando coordinación y postura de espalda, cabeza y mirada, lanza y atrapa por diez veces, para descansar quince segundos y seguir por una vez más. Estos trabajos van enfatizados para mejorar postura corporal y fortalecer músculos ubicados en la espalda.
MOMENTO FINAL	Estiramiento y elongación enfocada a la espalda y tren superior, cada ejercicio con duración de veinte segundos. Retroalimentación de la actividad, preguntas sobre posible dolor y satisfacción de la actividad.

RECURSOS

Bicicleta estatica	
Bandas	
Mancuerna	
Balón medicinal	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Trabajan sobre sus patologías de manera adecuada, esforzándose por mejorar la ejecución de cada ejercicio y sintiendo comodidad.