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	11	2022
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:	Juan David Ortiz		
Nombre de la actividad:	Manejo de maquinas				

OBJETIVO GENERAL:
Garantizar a los participantes el uso adecuado de los implementos del gimnasio en beneficio de la estimulación física funciona

OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Guiar diferentes acciones motrices combinadas las cuales tengas incidencia en las capacidades físicas condicionales.
Desarrollo de trabajo específico con dosificación y planificación del ejercicio con cargas individualizadas
Intervenir en las necesidades físicas condicionales de cada participante

METODOLOGÍA

1 invitación 2 desarrollo del momento central 3 finalización de la actividad

MOMENTO INICIAL	Se organiza el lugar en el cual se pone música llamativa para los participantes con el objetivo de que se unan autónomamente a la actividad, de igual manera se realiza la invitación de manera activa y verbal incentivando a los participantes a la actividad propuesta. Se pasa al activamiento del cuerpo en cual se realizan movilidad articular ascendente ejecutando movimientos simples de bajo rango articular, se realizan estiramientos en extremidades inferiores y superiores pasivos.
MOMENTO CENTRAL	Se realiza trabajo de fortalecimiento funcional en el cual a través de las maquinas mecánicas y electrónicas, se ejecuta trabajo aeróbico y fuerza; se busca a través del trabajo combinado que los participantes mantengan su estado físico y de la mano de ello no se deterioren sus acciones básicas diarias. La dosificación del ejercicio de realiza de la siguiente manera: 1 Estación de trabajo fuerza ascendente en stepp, con y sin peso externo 2 Estación de trabajo aerobio a intensidad 60% de la frecuencia cardiaca con una duración de 20 minutos. 3 Estaciones combinadas de fuerza y resistencia en maquinas mecánicas y electrónicas, manejando el nivel de fuerza en las mismas, de acuerdo a la capacidad de la persona
MOMENTO FINAL	Estiramiento corto y retroalimentación de la actividad, realizando preguntas sencillas sobre la misma.

RECURSOS	
Maquinas mecánicas	
Maquinas electrónicas	
Stepp	
Mancuernas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD
Se evidencia entendimiento y ejecuciones por movimientos y ejercicios de principio a fin, teniendo en cuenta las capacidades trabajadas