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:	17	11	2022

Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO MEMORIA Y SABER

Eje de Atención: IMAGINARIOS Y PRACTICAS DEL ENVEJECIMIENTO

Línea de Atención: BUENAS PRACTICAS DEL ENVEJECIMIENTO | Profesional a cargo: MONICA MARTINEZ

Nombre de la actividad: MANEJO DE MAQUINAS

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

permitir el aumento del rendimiento deportivo, o la mejora de las actividades del día a día minimizando el riesgo de lesiones

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

incrementar la fuerza real y resistencia cardiovascular

tener mayor equilibrio y estabilidad

mejorar la postura del cuerpo,

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se convoca al grupo de personas mayores a reunirse en gimnasio se les da la bienvenida a la actividad y se da paso a la explicación de las acciones a realizar en la sesión de modo que todos y todas los participantes se adecuen para el trabajo a desarrollar; como indicación y prevención de riesgos se manifiesta que el desarrollo de las actividades se hace según la capacidad física que cada uno de ellos y ellas tiene.
MOMENTO CENTRAL	para la sesión se va a trabajar ejercicios que permitan mejorar la posición de la espalda y así disminuir los dolores musculares en la parte de espalda alta y baja de modo que de manera consciente las personas mayorees mejoren su caminar y su forma de sentarse para así evitar los constantes dolores de espalda por fuerzas y posiciones incorrecta que generan desviación de la misma. para los ejercicios se trabajar con peso muerto en este caso con mancuernas y con la maquinaria De pie frente a la barra con los pies separados con el ancho de los hombros. Contrae los abdominales, saca pecho manteniendo la espalda recta y dobla las rodillas hasta que pueda llegar a la mancuerna. Agarra la mancuerna con un agarre prono (los pulgares uno frente al otro), siendo ligeramente más ancho que la anchura de los hombro. Mantén una ligera flexión de rodillas e inclínate hacia adelante, formando un ángulo de 45° entre el tronco y el suelo. Mantén la espalda recta, el pecho sacado y la cabeza recta, mirando hacia el frente.
MOMENTO FINAL	para el cierre de la sesión se Invitará al grupo a reunirse alrededor de un círculo para compartir sus experiencias vividas en el encuentro guiado por preguntas como: • ¿Qué fue lo más disfrutaron del encuentro? • ¿Qué beneficios puede tener la práctica de deportes o artes marciales?

RECURSOS

CAMINADORA,	
SPINNING,	
ELIPTICA	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

las personas mayores identifican su capacidad física para realizar esfuerzos musculares de modo que se dosifica según la persona y se trabaja por términos de tiempo y repeticiones según las condiciones físicas de cada persona.