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:	**23**	**11**	**2022**

Unidad Operativa: 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:

mejorar la coordinación visomotora y la motricidad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

ayudar a controlar la fuerza y la velocidad.

mayor control corporal y la coordinación dinámica general

desarrollar la lateralidad, la percepción espacial-temporal y el equilibrio.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se realiza la invitación para realizar la actividad del día, se indica la importancia de realizar actividad física y se da paso a la explicación de las acciones a realizar en la sesión de modo que todos y todas las 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 trabajar con cargas mínimas y esfuerzos mínimos que permitan que las personas mayores tengan una tensión muscular mínima pero favorable para el musculo en la búsqueda de ganancia de masa muscular por medio de uso de maquinaria y peso muerto del gimnasio. EJERCIO 1 Ejercicios dominantes de cadera como peso muerto rumano con barra o con mancuernas. EJERCICIO 2 Ejercicios dominantes de rodilla como sentadilla goblet o prensa de piernas. EJERCICIO 3 Ejercicios de empuje vertical como press de hombros con mancuerna. EJERCIO 4 Ejercicios de empuje horizontal como press con mancuernas. Si es complicado
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

MANCUERNAS	
ELIPTICA	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

se trabaja cargas minimas para evitar atrofia muscular de modo que se gane masa muscular.