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:	24	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: Angie Vargas

Nombre de la actividad: Pausas activas (Manejo de maquinas)

OBJETIVO GENERAL:

Promover la actividad física mediante pausas activas con el fin de activar el cuerpo y los diferentes sistemas que lo conforman, para prevenir sedentarismo y diferentes enfermedades causadas por el mismo

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Favorecer el funcionamiento cerebral, muscular y óseo incrementando la concentración en las actividades desarrolladas en el centro

Incentivar a la práctica de las pausas activas como instrumento para prevenir el estrés, activar el cuerpo e interactuar con compañeros

METODOLOGÍA

1) Divulgación y llamado - 2) Desarrollo del momento central - 3) Finalización y retroalimentación de la actividad

MOMENTO INICIAL	Se realiza llamado a la población Saludo inicial y socialización de los temas a trabajar Movilidad articular activa
MOMENTO CENTRAL	Manejo de las diferentes máquinas del gimnasio, trabajando capacidad cardiovascular y fuerza en tren superior 1) Utilización de máquinas, trabajando a un 45% y progresivo, cambiando cada 6 minutos, mientras interactuan con los compañeros e instructora del momento 2) Bandas elásticas trabajando con extremidades superiores, generando movimientos de amplitud, fuerza y rangos de movilidad con el fin de no perderla 3) Se realiza un estiramiento corto sobre los musculos trabajados
MOMENTO FINAL	Retroalimentación grupal e individual Organizar el espacio

RECURSOS

Máquinas	
Bandas elásticas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Trabajan de forma voluntaria y armoniosa, teniendo claro la importancia de realizar ejercicio con frecuencia