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:	28	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 ESPECÍFICOS

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, la creación de malos hábitos y el buen funcionamiento del cuerpo

Reconocer la importancia de realizar ejercicios evolutivos de acuerdo a la capacidad de cada usuario

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 Calentamiento de manera progresiva desde articulaciones hasta musculos
MOMENTO CENTRAL	Manejo de las diferentes máquinas del gimnasio, trabajando capacidad de resistencia enfocada cuidado cardiovascular y progresivamente pasar a trabajar fuerza 1) Utilización de máquinas, trabajando a un 30% y progresivo, cambiando cada 5 minutos, mientras interactuan con los compañeros e instructora del momento 2) Cambios de máquinas aumentando en un 2% la dificultad y fuerza de la misma dependiendo el usuario y la capacidad que cada uno tenga 3) Estiramiento cefalocaudal con una duración de 12 segundos por ejercicio
MOMENTO FINAL	Retroalimentación de la actividad Organizar el espacio

RECURSOS

Máquinas electronicas	
Máquinas mécanicas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Reaccionan de manera acorde al trabajo específico entendiendo que cada actividad debe ir de manera ascendente para obtener una mejora del mismo.