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:	2	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:	Pausa activa manejo de maquinas				

OBJETIVO GENERAL:

Garantizar a los participantes el uso adecuado de los implementos del gimnasio en beneficio de la estimulación física funcional.

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

MOMENTO INICIAL	Se realiza la invitación a la actividad, en la cual se explican los beneficios fisiológicos a obtener con la práctica de actividad física como pausa activa, de igual manera se da un espacio en el cual se permite que los participantes puedan guiar o indicar los ejercicios que sean de su conocimiento para iniciar una actividad física en pro de dispones el cuerpo para un esfuerzo alto o moderado.
MOMENTO CENTRAL	Para el momento central se ejecuta la movilidad articular correspondiente de manera cefalocaudal da una duración de 13 segundo de movilidad biomecánica por cada articulación, seguido de ello se realizan estiramientos pasivos y activos en extremidades inferiores y superiores. Se dosifica trabajo a las capacidades condicionales de fuerza, resistencia y velocidad haciendo un uso adecuado de los implementos con los que esta adecuado el gimnasio, para la dosificación de estos ejercicios se tienen en cuenta las habilidades y capacidades de cada participante. 1 Resistencia aeróbica en caminadora y elíptica duración de 15 minutos a intensidad moderada 2 Velocidad Gestual con balones y pimpones 3 fuerza con mancuernas bandas elásticas y steep 4 Se realiza acompañamiento a los usuarios que desean realizar actividad de manera individualizada ya los gustos de ellos
MOMENTO FINAL	Vuelta a la calma con ejercicios de respiración Caminata leve para disminuir frecuencia cardiaca Retroalimentación de la actividad

RECURSOS

Grupo humano	
Maquinas mecamicas	
Maquinas electronicas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se evidencian las dificultades que presenta cada participantes y se hacen modificaciones posturales, de carga y volumen, permitiendo de esta manera que los participantes reciban los estímulos necesarios para cumplir con el objetivo del ejercicio.