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:	3	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

1 focalización de la población 2 descripción de dinamica 3 ejecución fase especifica 4 finalización

MOMENTO INICIAL	Se hace acondicionamiento del espacio en el cual se pone música llamativa para los participantes con el objetivo de que se unan autónomamente a la actividad, de igual manera se realiza la invitación de manera activa incentivando a los participantes a la actividad propuesta. Se pasa al activamiento del cuerpo en cual se realizan movilidad articular ascendente ejecutando movimientos biomecánicos de bajo rango articular, se realizan estiramientos en extremidades inferiores y superiores pasivos.
MOMENTO CENTRAL	Pasando al momento central se realiza trabajo de fortalecimiento funcional en el cual a través de las maquinas mecánicas y electrónicas, se ejecuta trabajo de aeróbico, fuerza, flexibilidad, orientación en tiempo y espacio y ubicación; se busca a través del trabajo combinado que los participantes mantengan su estado físico y de la mano de ello no se deterioren sus acciones básicas diarias. La dosificación del ejercicio de realiza de la siguiente manera: 1 Estación de trabajo aerobio a intensidad 65% de la frecuencia cardiaca con una duración de 15 minutos. 2 Estación de trabajo fuerza método triangular ascendente en maquina body crhun 5 series de 5 repeticiones 3 Estación Tono muscular con balón medicinal 4 series de 3 repeticiones 4 Estación de coordinación con aros, secuencia de movimientos simples y combinados
MOMENTO FINAL	Se realiza la retroalimentación correspondiente de la actividad en la cual se hacen preguntas simples de los ejercicios y el objetivo de lo realizado.

RECURSOS

Grupo humano	
Maquinas mecamicas	
Maquinas electronicas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se orienta a los participantes de los beneficios que tiene la práctica de actividad física, se guía en los movimientos correctos para la ejecución de las acciones propuestas.