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:	4	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 ESPECIFICOS
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 invitación 2 socialización dinámica 3 ejecución fase especifica 4 finalización

MOMENTO INICIAL	Se dará la bienvenida a las Personas mayores, Iniciará la actividad realizando un pequeño calentamiento de articulaciones y explicará las acciones a realizar El grupo deberá ubicarse en las maquinas después de realizar el previo calentamiento
MOMENTO CENTRAL	En la fase central se indica a cada uno de los integrantes de grupo las acciones a realizar en cada una de las estaciones ubicadas en el espacio. Cada grupo deberá estar ubicado frente a cada estación, la persona facilitadora explicará a las y los participantes que deben leer la cartelera del calentamiento y realizar los ejercicios establecidos, luego de ello se realizara selección de maquina a utilizar respondiendo al gusto e interés de los participantes y se realiza trabajo a capacidad condicional resistencia y fuerza.
MOMENTO FINAL	Retroalimentación Vuelta a la calma a través de caminata por el patio a fin de disminuir la frecuencia cardiaca

RECURSOS	
Grupo humano	
Maquinas mecanicas	
Maquinas electronicas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD
Durante el desarrollo de la actividad se realizan correcciones posturales y disminucion en cargas.