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:	8	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:	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 2 desarrollo fase central 3 finalización

MOMENTO INICIAL	Dando inicio al momento inicial se realiza acondicionamiento del espacio en el cual se logra brindar un espacio ameno a los participantes, seguido de ello se realiza la correspondiente invitación de manera individual incentivando a la practica de actividad física, se procede a inicial con la activación de articulación de manera cefalocaudal con una duración de 20 segundos de movilidad por articulación y acompañado de ello se realizan estiramientos pasivos en segmentos de las extremidades superiores e inferiores para de esta manera dar inicio al momento central.
MOMENTO CENTRAL	Una vez culminado el momento inicial se procede a aumentar la frecuencia cardiaca con ejercicios de trote en su propio puesto con cambios de ritmo y con acciones de coordinación visopedica y visomanual ejecutando acciones combinadas de baja y media complejidad, seguido de esto se procede a asignar trabajo especifico en las diferentes maquinas que se encuentran en el gimnasio y las cargas y las intensidades van sujetas a las necesidades y capacidades de cada participante; de igual manera se ejecutan otras tareas con demás elementos del gimnasio y se desarrollan los diferentes trabajos: 1 trabajo postural 2 trabajo de marcha 3 trabajo abdominal 4 resistencia 5 fuerza resistencia
MOMENTO FINAL	Estiramientos pasivos y activos Ejercicios de control respiratorio Retroalimentación Sugerencias por parte de los participantes al profesor

RECURSOS

Grupo humano	Pesa base
Maquinas electroniocas	Mancuernas
Maquinas mecanicas	
Bandas elasticas	
Bastones	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Los participantes muestran gusto e interés por lo propuesto