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:	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 3 ejecución fase central 4 finalización

MOMENTO INICIAL	Invitación a los participantes Saludo inicial Movilidad articular cefalocaudal Estiramientos pasivos y activos
MOMENTO CENTRAL	Dando inicio al momento central se realiza calentamiento en el cual a través de la marcha estática se busca que los participantes aumenten la frecuencia cardiaca de manera gradual, luego de ello se realiza acomodamiento de los participantes en las diferentes maquinas a desarrollar las cuales ya cada una tiene su rutina y carga específica para la ejecución y se divide en tres estaciones: 1 maquinas elípticas trabajo de resistencia aeróbica con volumen de 20 minutos con intensidad superior al 70% de la frecuencia cardiaca 2 Body Crhum método de repeticiones 4 series de 30 repeticiones macro pausas de 3 minutos entre series 3 caminador método continuo con intervalos de intensidad entre el 60% y 70% variándolos
MOMENTO FINAL	Retroalimentación Ejercicios de control respiratorio Estiramientos pasivos Estiramientos activos

RECURSOS

Grupo humano	
Maquinas electroniocas	
Maquinas mecanicas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Los participantes manifiestan gusto por lo propuesto, sin embargo, durante el desarrollo de la actividad se realizan correcciones posturales