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:	9	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:

Promover la actividad física mediante pausas activas con el fin de activar la respiración, la circulación sanguínea y la energía corporal para prevenir desórdenes psicofísicos causados por la fatiga física y mental

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Favorecer el funcionamiento cerebral incrementando más concentración en las actividades desarrolladas en el centro de atención

Incentivar a la práctica de las pausas activas como instrumento para prevenir el estrés

METODOLOGÍA

1 invitación 2 socialización 3 ejecución 4 finalización

MOMENTO INICIAL	Invitación a la actividad Acondicionamiento del espacio Calentamiento y estiramiento autónomo Explicación de dinámica a desarrollar trabajo de spinning
MOMENTO CENTRAL	Dando inicio al momento centra el cual tiene como objetivo el fortalecimiento de procesos cardio respiratorios a través de trabajo de caminata y spinning , se hace la correspondiente conceptualización de la capacidad que permite fortalecer estos procesos la cual es la resistencia la cual se basa en la capacidad que tienen un individuo en soportar la fatiga durante un tiempo prolongado, se realiza la conceptualización de las posturas adecuadas y de la fuente principal de energía de esta capacidad, seguido de ello se distribuye el trabajo de la siguiente manera: 1 caminadora método continuo extensivo volumen de 30 minutos con intensidad de 70 % de la frecuencia cardiaca 2 spinning método continuo extensivo volumen de 30 minutos con intensidad de 70 % de la frecuencia cardiaca
MOMENTO FINAL	Vuelta a la calma con caminata en el patio

RECURSOS

Grupo humano	
Maquinas mecanicas y electronocas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante el desarrollo de la actividad se realizan correcciones posturales.