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:	10	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 funciona

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 convocatoria participantes 2 socialización 3 ejecución 4 finalización

MOMENTO INICIAL	Se realiza la correspondiente convocatoria por todos los espacios de la unidad operativa invitando a los participantes a integrarse de la actividad propuesta Movilidad articular cefalocaudal Estiramientos pasivos y activas Calentamiento autónomo
MOMENTO CENTRAL	Entrando a la fase central de la actividad el cual tiene como objetivo el uso adecuado y correcto a las máquinas y demás implementos del gimnasio se abre con charla acerca de los diferentes objetivos de las maquinas en las cuales se especifica la función y uso de cada maquina en fin de conceptualizar a los participantes de lo que se va a realizar seguido de ello se procede a dar uso de las maquinas según el gusto delos participantes y para fortalecer la integración se busca que cada 15 minutos cambien de máquinas de manera autónoma y se realizan los siguientes trabajos. 1 trabajo de resistencia 2 fuerza resistencia 3 trabajo postural 4 técnicas de masaje como recuperación muscular
MOMENTO FINAL	Se realiza vuelta a la calma correspondiente con trabajos de estiramientos y control respiratorio

RECURSOS

Grupo humano	
Maquinas mecanicas y electronicas	
Bastones	
Mancuernas	
Bandas elasticas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante el desarrollo de la actividad se realiza correcciones posturales de igual manera se dosifican las cargas teniendo en cuenta las capacidades funcionales de cada participante