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:	14	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 Saludo inicial Descripción de la temática a ejecutar Calentamiento activo
MOMENTO CENTRAL	Trabajo orientado a las capacidades físicas condicionales (fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad); dando inicio al momento central se realiza la explicación de manera lúdica de cada capacidad y de los métodos de entrenamiento de estas para su fortalecimiento, seguido de ello se crea un circuito con todas las máquinas del gimnasio y se asignan tareas específicas de la siguiente manera: Volumen del ejercicio: 8 minutos por máquina Intensidad del ejercicio: no inferior al 60 % frecuencia cardíaca y no superior al 75% Métodos de planificación del ejercicio: piramidal ascendente y descendente, repeticiones, intervalo y continuo extensivo Estación 1 caminadora método continuo extensivo Estación 2 spinning método interválico Estación 3 elíptica 1 método continuo extensivo Estación 4 elíptica 2 método intervalos Estación 5 bodychrum método piramidal ascendente Estación 6 máquina de giros de cadera métodos de repeticiones
MOMENTO FINAL	Se ejecutan ejercicios de control respiratorio y luego de ello se realiza estiramientos pasivos y para dar fin a la actividad se realiza caminata con los participantes por el patio de la unidad operativa

RECURSOS

Grupo humano	
Maquinas mecanicas y electronicas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante el desarrollo de la actividad se modifica la prescripción del ejercicio teniendo en cuenta las fortalezas y debilidades funcionales de los participantes.