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:	**16**	**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 4 finalización

MOMENTO INICIAL	Convocatoria a la actividad Saludo inicial Descripción temas a desarrollar (trabajo en máquinas) Movilidad articular ascendente Calentamiento
MOMENTO CENTRAL	Desarrollo de acciones combinadas orientadas a las capacidades condicionales a fin de generar espacios de disfrute y de esparcimiento en los participantes estimulando sus acciones motoras y funcionales, se ejecutan acciones específicas con cargas e intensidades según su nivel funcional, optimizando cargas que les permitan a los participantes lograr procesos de supercompensación a nivel individual se dosifican las siguientes tareas. Maquinas elípticas método continuo intensivo Máquina de marcha repeticiones Maquina body crhum repeticiones
MOMENTO FINAL	Vuelta a la calma Retroalimentación Estiramientos dinámicos en extremidades inferiores y superiores.

RECURSOS

Grupo humano	
Maquinas mecanicas	
Maquinas electronicas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se realizan correcciones posturales durante la ejecución de la actividad propuesta