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:	17	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 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 a la actividad 2 socialización de temática a ejecutar 3 trabajo específico 4 retroalimentación y finalización

MOMENTO INICIAL	Se realiza la correspondiente invitación a la actividad durante la hora de la cena brindando de esta manera la invitación a todos los participantes de la unidad operativa. Saludo inicial Socialización dinámica a desarrollar (trabajo funcional con manejo de máquinas) Movilidad articular Calentamiento
MOMENTO CENTRAL	Pasando al momento central se realizan ejercicios de estimulación funcional donde se realizan movimientos combinados de baja y media complejidad donde se ven explícitas capacidades físicas condicionales, fuerza resistencia, resistencia, velocidad y flexibilidad con el objetivo de estimular los músculos y articulaciones previo al trabajo en máquinas; el trabajo a ejecutar se basa en que los participantes realizan un círculo entre ellos tomados de las manos y dentro del círculo abra un aro en el medio de las manos de ellos y ellos deben pasar ese aro hasta el final sin tocarlo con las manos solo con movimientos corporales se tronco y extremidades inferiores y superiores, seguido de esto se procede a realizar trabajo funcional en máquinas y se distribuye de la siguiente manera 1 máquinas de cardio volumen 7 minutos método interválico variación entre las frecuencias cardíacas 2 body crhum repeticiones método descendente se inician con alto minero de repeticiones y se disminuye a medida de avance del ejercicio intensidad orientada al nivel funcional del participante 3 máquina de movilidad de cadera repetición volumen de 7 minutos El volumen de duración de trabajo de cada máquina es de 7 minutos para su respectiva rotación
MOMENTO FINAL	Pasando al momento final se procede a realizar los estiramientos superiores e inferiores donde los participantes deben decir un estiramiento por cada segmento a intervenir.

RECURSOS

Grupo humano	
Maquinas mecanicas	
Maquinas electronicas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante el desarrollo de la actividad los participantes asistentes en su gran mayoría no tienen dificultad en realizar las tareas asignadas, pero se evidencia en algunas dificultades en sus movimientos por lo que durante la ejecución se hacen acompañamientos y se realizan modificaciones en las cargas a manejar.