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:	18	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 convocatoria 2 descripción 3 ejecución de actividad 4 finalización

MOMENTO INICIAL	Focalización de la población que refiere interés Saludo inicial Descripción de la actividad Movilidad articular Estiramientos activos y pasivos
MOMENTO CENTRAL	Acciones de fortalecimiento funcional apoyado de máquinas electrónicas y mecánicas, la dosificación y planificación de los ejercicios van orientados a las capacidades físicas condicionales, nivel de control corporal y amplitud de movimientos biomecánicos de igual manera se tiene en cuenta el gusto de los participantes al utilizar las maquinas; la dosificación del ejercicio se distribuye de la siguiente manera: 1. Trabajo aeróbico: En máquinas caminadora y elípticas 20 minutos de trabajo con intervalos de descansos cada 5 minutos 2. Fuerza: Maquina Body Crunch, mancuernas y bandas elásticas; método piramidal descendente 4 series de 15 repeticiones con micro pausas de 45 segundos y macro de 2 minutos. 3. Trabajo de velocidad gestual
MOMENTO FINAL	Retroalimentación Vuelta a la calma Ejercicios de control respiratorio

RECURSOS

Grupo humano	
Maquinas Mecanicas	
Maquinas Electronicas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Las personas mayores durante el desarrollo de la sesión reconocen la importancia de la práctica de actividad física.