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:	**21**	**11**	**2022**
Unidad Operativa:	MEMORIA Y SABER				
Eje de Atención:	IMAGINARIOS Y PRACTICAS DEL ENVEJECIMIENTO				
Línea de Atención:	BUENAS PRACTICAS DEL ENVEJECIMIENTO	Profesional a cargo:	MONICA MARTINEZ		
Nombre de la actividad:	MANEJO DE MAQUINAS				

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

trabajar y tonificar los músculos de las piernas. A mayor dificultad o nivel en la máquina, mayor es la velocidad que se requiere moviendo las piernas

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

aumentar el ritmo cardíaco, incrementando la capacidad de resistencia,

mejorar la condición física con cargas leves cardiovasculares

Ayudar a controlar la presión arterial y fortalece el sistema inmunológico

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se realiza la invitación para realizar la actividad del día, se indica la importancia de realizar actividad física y se da paso a la explicación de las acciones a realizar en la sesión de modo que todos y todas las participantes se adecuen para el trabajo a desarrollar; como indicación y prevención de riesgos se manifiesta que el desarrollo de las actividades se hace según la capacidad física que cada uno de ellos y ellas tiene.
MOMENTO CENTRAL	Para la actividad central se enfatiza en la importancia de cuidar el corazón por medio de una rutina de ejercicio constante y prolongado de manera que el cuerpo se adapte y pueda generar proceso de auto defensa al momento de presentar un deficiencia cardiaca por la poca inactividad del corazón por hábitos sedentarios. la rutnia propuesta para el trabajo caridaco es: Elíptica Para ejercicio sin impacto y por tanto sin efecto negativo en las articulaciones; mejora la coordinación y el sentido del equilibrio. se ejercita el 80% de los músculos del cuerpo. Bicicleta estática trabajo cardiovascular y respiratorio se realiza una alternancia de contracciones de los muslos que favorecen la circulación y el gasto energético. Caminadora se va a correr al ritmo que se indica por el docente ajustando la velocidad progresivamente. Buascando una quema de grasa gradual a través del ejercicio cardiovascular y muscular.
MOMENTO FINAL	para el cierre de la sesión se Invitará al grupo a reunirse alrededor de un círculo para compartir sus experiencias vividas en el encuentro guiado por preguntas como: • ¿Qué fue lo más disfrutaron del encuentro? • ¿Qué beneficios puede tener la práctica de deportes o artes marciales?

RECURSOS

ELIPTICA	
CAMINADORA	
BICICLETA ESTATICA	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

En la sesion se identifica que las personas mayores deben realizar trabajo cardiovascular debido a sus largas jornadas de sedentarismo y poca actvidad funcional del cuerpo, por ello es necesario que realicen un mayor trabajo fisico para mejorar su condicion fisica.