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:	20	12	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: Angie Vargas

Nombre de la actividad: Manejo de maquinas

OBJETIVO GENERAL:

Promover la actividad física a través de ejercicios con evolución y mantenimiento como medio de vida saludable, motivando a participar y adquirir constancia.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Implementar metodologías específicas de entrenamiento enfocado al trabajo cardiovascular y cardiorespiratorio con tiempos e intensidades exactas.

Desarrollar actividades y ejercicios que involucren el mantenimiento de capacidades físicas y coordinativas para tener buenos hábitos de vida.

METODOLOGÍA

1) Divulgación y ejercución de calentamiento - 2) Desarrollo de la fase central manejando contextualización - 3) Feedback y elongación final

MOMENTO INICIAL	Invitación a la población en general a ser participe de la actividad física del día. Contextualización del objetivo y desarrollo de la clase mientras se realiza un calentamiento activo de articulaciones y musculos con el fin de estar a punto para la fase central. Movilidad articular general enfocando tren inferior y superior, realizando flexión y extención de articulaciones, estiramientos musculares y desplazamientos laterales.
MOMENTO CENTRAL	Trabajo con esfasis específico a capacidades necesarias para mantener una salud optima, tales como cardiovascular y cardiorespiratoria, manejando tiempos prolongados con micropausas de un minuto. 1) Manejo y uso de máquinas de manera específica generando primero una intervención de resistencia a baja intensidad, mientras realizan dicho ejercicio se mantiene una conversación específica con la intención de aprender a manejar respiración y ritmos de recuperación. 2) Aumento de tiempo e intensidad a un 60% enfocado en la capacidad cardiovascular, teniendo variedades cortas de intensidad alta por un tiempo de veinte segundos para volver a bajar a media y recuperar respiración y ritmo cardiaco.
MOMENTO FINAL	Retroalimentación sobre el desarrollo de la sesión y estiramiento final con enfásis de equilibrio y flexibilidad activa y pasiva; empezando desde tren inferior a superior con ejercicios cambiantes cada quince segundos.

RECURSOS

Máquinas electronicas	
Máquinas mécanicas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Muestran buen comportamiento físico al desarrollo de la actividad, manteniendo intensidades dentro de los tiempos establecidos.