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:	22	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	Divulgación de la actividad invitando a los que usualmente no hacen uso de los espacios brindados por educación física. Movilidad articular general enfocado desde tren superior a tren inferior, finalizando con un estiramiento activo en el mismo orden de calentamiento. A medida que se realiza el aumento de temperatura se hae una socialización sobre temas que se vayan dando con los participantes de la actividad, generando un estímulo.
MOMENTO CENTRAL	Seguido del calentamiento y la fase inicial, se empiza a llevar a cabo el objetivo de la clase que es trabajar bajo cambios de intensidades, con una metodología intervalica en donde se va a mantener una exigencia dependiendo del usuario, buscando la mejora de su condición física y lo que conlleva positivamente esta. 1) Manejo de máquinas enfatizando la resistencia aerobica y anaerobica dependiendo de las caracteristicas de cada usuario, subiendo y bajando intensidades. 2) Manejo de accesorios deportivos como balón medicinal o mancuernas, trabajando la fuerza y la resistencia frente a un ejercicio propuesto.
MOMENTO FINAL	Feedback de la actividad y los objetivos que se van buscando con la misma, realizando estiramiento y flexibilidad a nivel articular y muscular, realizando una vez mas una invitación a la constancia en mantener una vida activa.

RECURSOS

Máquinas electronicas	
Máquinas mécanicas	
Balón medicinal	
Mancuernas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Demuestran interes por mantener y lograr un objetivo a la vista para mejorar su condición física y por ende, tener un buen estado de salud.