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:	6	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:

Fomentar la actividad física como medio de fortalecimiento y mantenimiento corporal, con el fin de crear buenos hábitos, evitar el sedentarismo y enfermedades derivadas por la ausencia de la misma.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Potencializar el funcionamiento corporal, sistemico y mental de cada usuario utilizando la actividad física como puente, dandole variedad a la intensidad

Mantener el estado físico de cada usuario brindando ejercicios evolutivos, acordes y del interes de cada persona, teniendo en cuenta las diferentes capacidades

METODOLOGÍA

1) Llamado y socialización - 2) Desarrollo de la actividad con cambios y micro pausas - 3) Estiramiento

MOMENTO INICIAL	Saludo Inicial y socialización Calentamiento con movilidad articular y activación muscular de piernas, tronco, brazos y cabeza, brindando estiramientos durante el mismo con cambios cada 15 o 20 segundos para subir temperatura corporal y trabajando resistencia y flexibilidad durante la activación, con una intensidad baja y media
MOMENTO CENTRAL	Manejo de las diferentes máquinas del gimnasio, trabajando capacidad de resistencia aerobica de maneras específicas y con instrumentos precisos 1) Uso de máquinas, enfocado en el aumento de temperatura corporal progresiva y la resistencia aerobica, pasando a la fuerza resistencia como medio evolutivo 2) Se trabajará a una intensidad media siendo constantes y con un ritmo establecido, por un tiempo prolongado, al realizar el cambio de máquina realiza el mismo trabajo anterior, ir de menos a mas 3) Trabajo enfocado a fortalecimiento y fuerza con peso externo dependiendo de la capacidad de cada usuario, enfocado en tren superior e involucrando extremidades inferiores
MOMENTO FINAL	Estiramiento individual y grupal de pies a cabeza, brindando ejemplos y cambios cada quince segundos, hasta volver a un ritmo cardíaco normal y una temperatura adecuada para evitar fatiga muscular post ejercicio

RECURSOS

Máquinas electronicas	
Máquinas mécanicas	
Mancuernas	
Cuerpo humano	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Buena asistencia y participación frente a la actividad, siguiendo instrucciones y notandose comodos durante el trabajo, mostrando evolución progresiva