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:	8	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 ESPECÍFICOS

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	Divulgación por los diferentes lugares del centro e inicio de la sesión en el gimnasio 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 con métodos intervalicos con el fin de intervenir sistema cardiaco y respiratorio, manejando tiempos de pausas y tiempos para bajar intensidades 1) Uso de máquinas, brindando cambio cada seis minutos, trabajando intervalicamente con intensidades bajas y medias, buscando una progresión constante en cada hora de clase 2) Actividad enfocada a cifosis de un usuario intentando mejorar postura corporal por medio de ejecicios simples que fortalezcan musculos de la espalda, brazos y cuello Bajar las cargas e intensidades de cada usuario bajando el tiempo de ejecución en cada máquina con el fin de regular frecuencia cardiaca y temperatura corporal
MOMENTO FINAL	Estiramiento basado en la flexibilidad de extremidades inferiores y superiores, siguiendo un patrón de movimiento específico, cambiando cada quince segundos meintras se realiza la retroalimentación de la clase y se dialogan sobre diversos temas que se dan durante el mismo.

RECURSOS

Máquinas electronicas	
Máquinas mécanicas	
Palos de escoba	
Pelota	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se presenta buena asistencia a la actividad, manteniendose acorde durante la clase y ejecutando los ejercicios según la instrucción y el objetivo de la misma