| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL<br>FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE | Código: FOR-PSS-517<br>Versión: 0<br>Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021<br>Pagina: 1 de 1 |
|---|---|---|

| Modalidad: | CUIDADO TRANSITORIO DÍA - NOCHE | Fecha de ejecución: | 1 | 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: Pausas activas (Manejo de maquinas)

OBJETIVO GENERAL:

Realizar pausas activas motivando a realizar actividad física con el fin de crear buenos hábitos, evitar el sedentarismo y enfermedades derivadas por la ausencia de la misma.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Favorecer el funcionamiento cerebral, muscular y óseo incrementando la concentración en las actividades desarrolladas en el centro Mantener y aumentar capacidad cardíaca, muscular y respiratoria mediante ejercicios de baja y media intensidad

Incentivar la actividad física y sus derivados como medio para mejorar la salud física,mental y social

Reconocer la importancia de realizar ejercicios evolutivos de acuerdo a la capacidad de cada usuario

METODOLOGÍA

1) Llamado y socialización - 2) Desarrollo de la actividad con sus intervenciones - 3) Finalización y estiramiento

| | |
|---|---|
| MOMENTO INICIAL | Llamado a la población<br>Saludo Inicial y socialización<br>Calentamiento estático y dinámico |
| MOMENTO CENTRAL | Manejo de las diferentes máquinas del gimnasio y bandas elasticas, trabajando capacidad de cardiovascular, resistencia progresiva combinada con fuerza como fortalecimiento y mantenimiento de tono muscular<br>1) Uso de máquinas, trabajando a un 55% y progresivo dependiendo la capacidad pulmonar y aérobica del usuario; cambiando cada 5 minutos de máquina con el fin de fortalecer mas partes del cuerpo y de acuerdo al gusto, comodidad y preferencia de cada uno de los asistentes, mientras interactuan con los compañeros e instructora del momento<br>2) Bandas elasticas enfocado a extremidades superiores, realizando movimientos de aducción, abducción, flexión y extención de hombro y extención de codo permanente<br>3) Estiramiento enfocado a los musculos y partes del cuerpo trabajados, desde brazos, tronco y piernas por 12 segundos manteniendo posición corporal |
| MOMENTO FINAL | Retroalimentación de la actividad<br>Organizar el espacio |

RECURSOS

| | |
|---|---|
| Máquinas electronicas | |
| Máquinas mécanicas | |
| Bandas elasticas | |
| | |
| | |

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se obtiene una asistencia acorde en donde cada uno hace trabajos enfocados e interactúa con sus compañeros, expresando los beneficios que genera la actividad física para cada uno