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:	13	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 (Pausa activa)				

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 e inicio de fase inicial - 2) Ejecución de la actividad y preguntas sobre la misma - 3) Estiramiento y retroalimentación

MOMENTO INICIAL	Inicio con saludo, integración y porterior a ello 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	Seguido al procedimiento del calentamiento y la charla inicial para empezar la clase, realizar una activación muscular constante en máquina con el fin de lograr activar los diferentes sistemas del cuerpo, mejorando la capacidad pulmonar y cardiaca de cada usuario y generando aumento en temperatura para pasar al trabajo específico. Manejo de máquinas con cambios prolongado de cuatro minutos, posterior a ello se realizará un trabajo específico por usuario: 1) Terapia funcional sobre la cifosis en donde se realiza fortalecimiento de musculos dorsales, pectorales y deltoides quienes son los mas cercanos a la zona afectada, generando tonificación y flexibilidad para corregir una postural corporal 2) Fortalecimiento de biceps, triceps y deltoides con mancuerna, evitando atrofia muscular y demás consecuencias que trae la falta de trabajo en lugares específicos
MOMENTO FINAL	Retroalimentación y preguntas sobre la actividad; al mismo tiempo ejecutar un estiramiento basado en la flexibilidad de extremidades inferiores y superiores, siguiendo un patrón de movimiento específico, cambiando cada quince segundos. Organizar el espacio dejandolo acorde a lo establecido

RECURSOS

Máquinas electronicas	
Máquinas mécanicas	
Bandas	
Mancuernas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Presentan mejoras en el trabajo específico de cada usuario, mostrando gratitud y motivación para darle continuidad al trabajo diario en busca de mas resultados