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:	15	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	Llamado a cada usuario en especial a los participantes que usualmente son participes en actividad física, incentivando a los demás a trabajar con el fin de lograr mejorar alguna postura o problema que tenga. Inicio de la sesión con calentamiento y movilidad articular pasiva y activa mientras se realiza una socialización sobre el buen uso y estado de cada una de las máquinas que conforman el gimnasio.
MOMENTO CENTRAL	Después 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) Uso de las máquinas con el objetivo de trabajar fuerza y resistencia en aquellas personas que tienen un hábito de actividad física activa, con el fin de mantener y mejorar sus capacidades. 2) Activaciones y estímulaciones musculares y de capacidades con aquellas personas que está iniciando en la actividad física, evitando causar una fatiga muscular.
MOMENTO FINAL	Elongación muscular de manera ordenada, realizando de pies a cabeza mientras se realiza una retroalimentación y feedback sobre la actividad realizada o sobre algunos temas que se vayan generando durante la realización de la actividad.

RECURSOS

Máquinas electronicas	
Máquinas mécanicas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Trabajan de manera acorde y ordenada, mostrando interes por mantener y mejorar sus capacidades dependiendo la necesidad de cada usuario.