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:	2	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 Saludo Inicial y socialización Calentamiento con movilidad articular y activación muscular, brindando estiramientos durante el mismo con cambios cada 15 o 20 segundos para subir temperatura corporal
MOMENTO CENTRAL	Manejo de las diferentes máquinas del gimnasio, trabajando capacidad de cardiovascular, resistencia progresiva combinada con fuerza como fortalecimiento y mantenimiento de tono muscular 1) Uso de máquinas, realizando un gesto técnico acorde con movimientos precisos, siendo consientes del trabajo específico a realizar, para lograr avances a nivel corporal y a nivel de salud. 2) Se trabajará a una intensidad media constante siendo consientes de la capacidad, gusto e interes de cada usuraio, dando cambio de máquinas cada 4 minutos 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, realizando preguntas de ¿Como se siente?, ¿Le agrado el trabajo? y demás preguntas o aportes que cada uno de ellos quiera realizar para la clase. Organizar el espacio

RECURSOS

Máquinas electronicas	
Máquinas mécanicas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Interactuan de manera constante entre ellos, hablando de sus experiencias y hasta del mismo ejercicio que van trabajando y los avances del mismo.