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:	27	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:

Realizar actividad física, pausas activas y activación a través de ejercicios en máquinas, manteniendo y aumentando intensidades y tiempos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Enfocar las pausas activas al funcionamiento y activación muscular y articular enfocado a no perder movilidad y tener sistemas del cuerpo activos constantemente.

Mantener sistema respiratorio y cardiaco por medio de ejercicios simples y complejos, variando intensidades y tiempos de ejecución en cada máquina.

METODOLOGÍA

1) Llamado e invitación a cada usuario - 2) Ejecución y explicación de la fase central - 3) Preguntas y retroalimentación

MOMENTO INICIAL	Llamado a la población y a cada usuario, invitando a participar en las actividades a desarrollar y a promover la actividad física y activación en cada uno de ellos. Aumento de temperatura corporal por medio de movimientos y desplazamientos que involucren grandes grupos musculares y de articulaciones, dicha activación se realizará de manera activa y pasiva, mientras se tiene una conversación sobre diversos temas que se vayan dando.
MOMENTO CENTRAL	Dando continuidad a la clase, manejando el mismo hilo durante la misma y haciendola amena con conversaciones, explicaciones y demás temas que se vayan dando. Se manejarán hilos conductores frente a capacidades de ritmo cardíaco y respiratorio aprendiendo a manejar estas, interviniendo la capacidad de fuerza con peso propio; cada carga se dosificará de la siguiente manera: 1) Máquinas encargadas y enfocadas al trabajo cardiorespiratorio, tendrán una continuidad de cinco minutos sin parar, manejando intensidad media en tiempo prolongado y alta dirante 30 segundos. 2) Máquinas enfocadas a la fuerza muscular específicamente ejecutarán de manera continua durante dos minutos con una micro pausa de cuarenta segundos para dejar recuperar musculos intervenidos y darle continuidad.
MOMENTO FINAL	Estiramiento orientado por los mismos usuarios con corrección y orientación de la instructora encargada, manejando de igual manera los tiempos de los mismos. Se realiza retroalimentación de la actividad ejecutada resolviendo preguntas y recibiendo opiniones de los participantes.

RECURSOS

Máquinas electronicas	
Máquinas mécanicas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Muestran buen rendimiento frente al cambio de intensidades, micro y macro pausas, generando descansos y recuperación completa para continuar al siguiente ejercicio.