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:	29	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	Invitación a cada usuario a hacer parte de la clase de actividad física en el gimnasio utilizando las máquinas como medio de ejercitación corporal, activando sus musculos, articulaciones y tejidos de manera optima. Se inicia la clase con una activación pasiva para articulaciones, siendo ejecutada de manera evolutiva para después involucrar trabajos musculares, aumentando ritmo cardíaco y temperatura corporal.
MOMENTO CENTRAL	Después de realizar un calentamiento progresivo en donde se va enfatizando la evolución y el objetivo principal de la clase, se procede a utilizar máquinas durante tiempo prolongado y específico. Todos los trabajos irán enfocados a ritmo cardíaco y respiratorio, es decir, capacidad aerobica. 1) Eliptica: se va a utilizar por cada usuario durante seis minutos, con variantes en ritmos e intensidades. 2) Trotadora: uso evolutivo de acuerdo a la capacidad y ritmo de la persona, cada minuto y medio se subirá intensidad progresiva, dejando que el mismo usuario evolucione. 3) Bicicleta estatica: Ritmo cambiante cada dos minutos, bajando intensidad durante treinta segundos para volver a aumentar de manera progresiva.
MOMENTO FINAL	Trabajos de estiramiento activo, empezando desde los pies hasta la cabeza, dando un cambio cada quince segundos. Cada ejercicio debe ser ejecutado de la mejor manera con el fin de evitar espasmos musculares. Al tiempo se realizará una retroalimentación y agradecimiento por la participación.

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.