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:	8	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	Divulgación por los diferentes lugares del centro e inicio de la sesión en el gimnasio 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	Continuando con el objetivo de la actividad, realizar una activación muscular constante con el fin de lograr activar los diferentes sistemas del cuerpo, evitando el sedentarismo, mejorando la capacidad pulmonar y cardiaca de cada usuario. Manejar máquinas de acuerdo al gusto e interes de cada uno manteniendo una intensidad media por un tiempo prolongado de dos minutos y bajar intensidad por dos minutos manejando un método intervalico donde se busca mantener el control del cuerpo y la respiración. Al realizar el cambio empezará con una intensidad baja adaptandose de manera acorde al movimiento de la misma, para después subir de intensidad y realizar el mismo trabajo
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	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Mantienen un ritmo constante de acuerdo al tiempo pautado desde un inicio, manejando de manera correcta la respiración y regulando el cuerpo a la intensidad trabajada