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	2	2023
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				

OBJETIVO GENERAL:

Reforzar, manejar y ampliar las capacidades físicas trabajadas, obteniendo mejoras en las capacidades físicas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Desarrollar sesiones de trabajo en las cuales se aumente el desempeño físico y emocional de cada usuario.

Fortalecer articulaciones básicas y necesarias para el movimiento diario de cada participante.

METODOLOGÍA

1) Llamado e invitación a cada usuario - 2) Desarrollo de la sesión y objetivo de la clase - 3) Retroalimentación y elongación

MOMENTO INICIAL	Da inicio a la actividad con un llamado a la población que asistió al centro día para ser participe de la actividad "manejo de máquinas" en gimnasio. Calentamiento estático con extensiones de músculos en una sola posición por un tiempo y cambio estipulado; ejercicios dinámicos manejando flexibilidad especialmente en tren inferior y movimientos cortos de lateralidad (derecha e izquierda).
MOMENTO CENTRAL	En la fase media de la sesión se procede al uso de máquinas de manera adecuada, brindando tiempos de cambios más no intensidades y manejo de las mismas, sin embargo, se corrigen posturas corporales y ejecuciones biomecanicas. Se estipula objetivo principal, el cual es realizar movimientos visibles de articulaciones que usualmente se muevan durante el día por actividad diaria. 1. Eliptica: movimientos específicos de hombros, codos, rodillas, tobillos y cadera, realizando las flexiones y extensiones de manera adecuada para generar movimientos coordinados. 2. Bicicleta estatica: rodillas y tobillos con movilidad específica de fortalecimiento y corrección de lineamiento de una articulación con la otra, creando consciencia de cada estimulación y cuerpo. 3. Caminadora: técnica de carrera con pronunciación de movilidad de cadera, adicional a ello patrón cruzado correcto entre piernas y brazos para no perder la estabilidad en la máquina.
MOMENTO FINAL	Retroalimentación de la actividad y la ejecución correcta de cada una de ellas, preguntando la comprensión del movimiento de las respectivas articulaciones y la alineación necesaria para las mismas. Estiramiento cefalocaudal de veinte segundos por ejercicio.

RECURSOS

Máquinas electronicas	
Máquinas mécanicas	
Mancuernas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Muestran satisfacción y motivación por asistir a clases que le traigan beneficios propios para cada uno.