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:	14	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:

Mantener la ejecución y capacidad de realizar actividad física y ejercicio durante un tiempo prolongado.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Orientar ejecuciones de mejora y eficacia durante los ejercicios en máquinas con el fin de mantener capacidades a punto.

Incentivar a los usuarios al uso de todas las máquinas del gimnasio para generar mas movimientos y mantener mas el ejercicio.

METODOLOGÍA

1) Convocatoria a los usuarios y calentamiento - 2) Ejecución de los ejercicios establecidos - 3) Bajar ritmos de ejercicio

MOMENTO INICIAL	Invitación a los usuarios al gimnasio para el manejo de máquinas y elementos del mismo, con el fin de activar el cuerpo y crear hábitos saludables como el ejercicio. Con los asistentes se realiza un calentamiento inicial, que implique movilidad de todas las partes del cuerpo, como elevación de extremidades, giros y rotaciones de tronco, elongaciones de músculos grandes dispuestos a trabajar.
MOMENTO CENTRAL	En la fase central se hace uso de las máquinas del gimnasio, con una intensidad de 60% para ejercitar y estimular capacidades aeróbicas, irrigación sanguínea y mejorar el aumento de oxigenación. -Manejo de máquinas por un tiempo de diez minutos, con una intensidad moderada y duradera sin alternar o variar ritmos, cada uno ejecutando de acuerdo a su capacidad. -Mancuernas con énfasis en bíceps, tríceps, dorsal, deltoides y diversos músculos implicados, con diez repeticiones y tres series, con descansos de un minuto. -Pelota de caucho, atrapar y lanzar en reiteradas ocasiones, alternando la mano con la que agarra y lanza, trabajando coordinación viso manual y viso pedica. Cada siete minutos se da rotación y a la vez manejo de respiración por un minuto, recuperando el cuerpo al 80%.
MOMENTO FINAL	Actividad musicalizada y elongación de músculos implicados durante la actividad, en orden descendente con una duración de quince segundos por cada ejercicio. Retroalimentación de la actividad, resolviendo preguntas e inquietudes sobre la misma.

RECURSOS

Máquinas electronicas	
Máquinas mécanicas	
Mancuernas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Estimulan sistemas del cuerpo de manera acertada, exigiéndose ritmo y constancia en la ejecución de cada trabajo.