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:	16	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	Llamado a cada usuario para que participe de la clase de educación física la cual se lleva a cabo en el gimnasio, con el fin de generar un gasto calórico y enérgico para crear beneficios sobre cada uno. Movilidad articular grupal de acuerdo a los ejercicios establecidos para el mismo, con una duración alternada dependiendo de la ejecución, cambian entre quince y treinta segundos.
MOMENTO CENTRAL	Uso de las máquinas del gimnasio estableciendo desde un inicio objetivos, tiempos de ejecución y tiempos de recuperación, los cuales se desenvuelven entre cuatro de ejercicio por uno de respiración, cambiando esto si la persona no tiene la capacidad suficiente. 1. Realizan estimulaciones y trabajos de resistencia aeróbica y anaeróbica en todas las máquinas, alternando intensidades. 2. Enfocado a trabajar fuerza resistencia, aumentando la firmeza de cada objeto y aumentando el tiempo de ejercicio prolongado de acuerdo a la capacidad. 3. Velocidad de ejecución, repetir la cantidad de veces necesarias en el tiempo estipulado (minuto y medio) y con mayor intensidad, recuperando en el mismo tiempo de minuto y medio.
MOMENTO FINAL	Flexibilidad y elongación de tren inferior y superior con una duración de diez minutos divididos en diez ejercicios con técnica de respiración en tres tiempos. Agradecimientos y retroalimentación de la actividad.

RECURSOS

Máquinas electronicas	
Máquinas mécanicas	
Mancuernas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Participan de la clase de manera óptima de acuerdo a los objetivos a desarrollar, manejando recuperación y respiración.