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:	30	1	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 (Pausa activa)

OBJETIVO GENERAL:

Desarrollar clases entretenidas y con objetivos precisos para alcanzar durante el tiempo de ejecución de la pausa activa.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Realizar clases con bajo y medio impacto, donde no se tenga aparición de fatiga muscular generando dolor.

Promover la actividad física y el movimiento en actividades de gimnasio.

METODOLOGÍA

1) Invitación a cada usuario asistente al servicio - 2) Ejecución de los objetivos y ejercicios- 3) Vuelta a la calma

MOMENTO INICIAL	Llamado a los usuarios del centro día, invitándolos a activar su cuerpo y mejorar su condición física por medio de ejercicio realizado en máquinas del gimnasio. Calentamiento y aumento de temperatura corporal por medio de ejercicios dinámicos como mini saltos, subida y bajada en step, sentadillas y movilidad coordinada de brazos y piernas.
MOMENTO CENTRAL	Pasando a la fase media de la clase, se inicia con una explicación de la dinámica a trabajar y los objetivos a alcanzar durante las clases de la semana. 1. Trabajo aeróbico específico de acuerdo a la capacidad de cada persona, dejando a libertad las pausas que haga para recuperarse por completo, al mismo tiempo que ejecuta el ejercicio se mantiene un diálogo con el fin de manejar respiración de manera acorde. 2. En máquinas como bicicleta estática y caminadora se manejará la intensidad baja y media, alternando fuerza corporal y postura corporal, manejando un sostenimiento y un balance progresivo; para este se manejarán más intensidades bajas con el fin de realizar trabajo de tono muscular. 3. Con mancuernas se maneja fortalecimiento y tono muscular, con repeticiones de ocho a once de acuerdo a la capacidad y dos series, con recuperaciones de un minuto. Cada trabajo tendrá una duración de siete minutos promedio.
MOMENTO FINAL	Bajar ritmo cardíaco sin uso de máquinas del gimnasio, teniendo técnicas de respiración y recuperación evitando mareos o posibles fatigas. Elongación desde tren inferior a superior, cada musculo trabajado por quince segundos.

RECURSOS

Maquinas electronicas	
Maquinas mecanicas	
Mancuernas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Trabajan de manera adecuada en el espacio, siendo cordiales y amistosos frente a la clase y el resto de usuarios.