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:	23	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 (Pausa activa)				

OBJETIVO GENERAL:

Realizar practicas de corto y largo tiempo en el gimnasio con el objetivo de activar el cuerpo de manera correcta y eficaz.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Promover las pausas activas como medio de distracción y prevención de posibles enfermedades.

Caracterizar los tiempos de recuperación, aumento y disminución de intensidades para generar mas beneficios.

METODOLOGÍA

1) Llamado a los usuarios y arreglo del espacio - 2) Actividades y ejercicios a realizar- 3) Elongación y conversación final

MOMENTO INICIAL	Divulgación de la actividad a desarrollar en el gimnasio, llamando a los usuarios uno por uno para participar de la actividad y generar una mayor cantidad de participantes. Movilidad muscular y articular sobre máquina con una intensidad baja para empezar a aumentar temperatura corporal al mismo tiempo se genera una conversación con cada usuario.
MOMENTO CENTRAL	Se realiza una sesión en donde dado usuario hace uso de las máquinas a elección libre y con intensidades que ya cada uno maneje, pero sin perder las correcciones brindadas por la persona a cargo ni exceder los tiempos estipulados (cinco minutos), con recuperaciones cortas de un minuto mientras se aumenta intensidades. En la tercera rotación de máquina se establece una intensidad media por tres minutos para subir a alta por cuarenta segundos, después de ello generar una pausa activa de respiración por un minuto tomando aire y exhalando en tres tiempos recuperando de manera rápida y adecuada, para realizar un ejercicio corto sobre movilidad sin elemento externo.
MOMENTO FINAL	Bajar ritmo cardíaco y temperatura corporal con ejercicios de flexibilidad pasiva, con respiraciones al final de cada uno de ellos. Dicha elongación va enfocada a músculos grandes de tren inferior y superior como cuádriceps, isquiotibiales, gastronemios, dorsales y abdomen respectivamente.

RECURSOS

Maquinas electronicas	
Maquinas mecanicas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Participan de manera acorde de la actividad mostrando interés y evolución en cada uno de sus procesos y trabajos de recuperación.