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:	1	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:

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 la población asistente al centro día, con el fin de generar movilidad y bienestar en su propio cuerpo. Se da inicio a la sesión con el calentamiento corporal dirigido por imágenes ya establecidas y ejercicios ya ejecutados, cada ejercicio va enfocado por un tiempo de 15 a 20 segundos, corrigiendo lo posibles movimientos erróneos y que puedan causar daño físico.
MOMENTO CENTRAL	Pasando a la fase media de la clase se explica el objetivo, duración e intensidad de la misma, teniendo en cuenta la capacidad de cada participante de la actividad. En cada máquina se corrijen posturas corporales, técnicas de ejecución y maneras de respirar para oxigenar de manera correcta y no generar fatigas musculares o posibles mareos Cada uso de máquina tendrá una duración de siete a diez minutos alternando intensidades entre intervalicas y moderadas, estimulando músculos y articulaciones para mantener la agilidad y movilidad de cada uno de ellos. De igual manera se brindan tiempos de recuperación completa y parcial, con tiempos de respiración de dos a tres.
MOMENTO FINAL	Estiramiento en el patio para tomar aire y tener más espacio personal, ejecutando ejercicios de pies a cabeza por veinte segundos cada uno. Retroalimentación y agradecimientos por la participación.

RECURSOS

Maquinas electronicas	
Maquinas mecanicas	
Mancuernas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Realizan cada ejercicio reflejando buena condición física, adecuados tiempos y ritmos de respiración sin presentar dificultades.