| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL<br>FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE | Código: FOR-PSS-517<br>Versión: 0<br>Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021<br>Pagina: 1 de 1 |
|---|---|---|

| Modalidad: | CUIDADO TRANSITORIO DÍA - NOCHE | Fecha de ejecución: | 3 | 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 | Convocatoria verbal a cada persona que este presente en el centro para la pausa activa que se realiza en el gimnasio con uso de máquinas del mismo.<br>Movilidad articular y muscular segmentada con duración prolongada de veinte segundos por cada ejercicio, al mismo tiempo se explica el objetivo y duración de la pausa activa. |
| MOMENTO CENTRAL | En la fase media se hace uso de las máquinas del lugar, enfatizando prioridades y objetivos individuales de cada usuario, teniendo en cuenta el gusto e interés de cada uno.<br>Ejecución de ejercicios con correcciones de posturas corporales, alineación de articulaciones como rodilla y tobillo con cadera; técnica de cartera en las máquinas que lo requieran para su correcto funcionamiento.<br>Estimulación de músculos así como sistema cardíaco y respiratorio mejorando oxigenación e irrigación sanguínea, controlando la respiración y recuperación en tiempo prolongado, cada ejercicio tendrá una duración de siete minutos generando un cambio. |
| MOMENTO FINAL | Bajar ritmo cardíaco por medio de inhalaciones y exalaciones respiratorias en tres tiempos, recuperando un 90%, adicional a ello se hace un estiramiento estático de tren superior e inferior con una duración de quince segundos por cada ejercicio. |

RECURSOS

| | |
|---|---|
| Maquinas electronicas | |
| Maquinas mecanicas | |
| Mancuernas | |
| | |
| | |

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Trabajan de manera individual de forma adecuada y acorde, trabajando cada uno a su ritmo y estimulación necesaria.