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:	7	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:

Ejercitar musculos y sistemas del cuerpo por medio de activaciones sencillas en el gimnasio.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Corregir posturas corporales con ayuda de las máquinas del gimnasio evitando posibles lesiones.

Manejar técnicas de respiración en pausas durante cada ejecución del ejercicio.

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 cada usuario para participar de la actividad, en especial a aquellos usuarios que no suelen realizar alguna actividad física. Inició de la actividad con movilidad dinámica para generar aumento de temperatura corporal, subir y bajar de step, sentadillas y elevación de hombros y brazos, desplazamientos adelante y atrás.
MOMENTO CENTRAL	Explicación de objetivos, manejo de máquinas y los tiempos que cada uno estará en las mismas buscando trabajar específicamente bajo una o dos capacidades. 1. Trabajo al 35% de intensidades para terminar de subir temperatura y quedar a punto para iniciar, buscando evitar lesiones corporales o posibles fatigas musculares por mal inicio. 2. Trabajo específico de la capacidad aerobica de cada usuario teniendo en cuenta su capacidad y tiempos de recuperación, esta capacidad irá con una intensidad de 50% con lapsos de recuperación de un minuto para oxigenar y retomar nuevamente. 3. Capacidad de fuerza resistencia, aumentando la ejecución de intensidad de cada máquina, obteniendo firmeza de músculos y articulaciones para no perder estabilidad, esta tiene recuperación de cuarenta segundos por minuto y medio de trabajo intenso. La rotación de máquina será cada cinco o seis minutos.
MOMENTO FINAL	Elongaciones enfocadas a tren inferior, dando recuperación y repitiendo cada ejercicio dos veces para obtener mejores resultados y recuperaciones. Respiraciones en dos tiempos durante un minuto.

RECURSOS

Maquinas electronicas	
Maquinas mecanicas	
Mancuernas	
Step	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Trabajan de manera adecuada y acorde de acuerdo a lo estipulado desde inicio de la clase, obteniendo buenas recuperaciones y resultados.