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:	9	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 los usuarios que aún están dentro del centro y quieran participar de la actividad pausa activa manejo de máquinas. Se invita a aquellos que no suelen participar para que pasen al menos por cinco minutos. Movilidad articular orientada y dirigida, con un tiempo de quince segundos por cada ejercicio para poner a punto el cuerpo para la actividad específica.
MOMENTO CENTRAL	Inició del manejo y manipulación de máquinas por cada persona, estimulando diversas partes del cuerpo y liberando posible estrés o ansiedad que se tenga. 1. Manejo de máquinas con una intensidad de 50% por un tiempo de cinco minutos, con pausas activas de treinta segundos para recuperar respiración y ritmo cardíaco. 2. Método interválico por cuarenta segundos con un ritmo constante de minuto y medio, llevando el ritmo respiratorio a incrementar de manera controlada y adecuada teniendo en cuenta la capacidad de cada usuario. 3. Respiraciones mientras se realiza el trabajo específico de cada máquina, intentando manejar conversaciones evitando la fatiga y falta de aire.
MOMENTO FINAL	Bajar ritmo cardíaco sin máquinas, con movimientos pasivos dentro del gimnasio y realizando elongaciones dinámicas y estáticas de pies a cabeza, con respiraciones en dos y tres tiempos. Retroalimentación, resolviendo dudas e inquietudes de la clase.

RECURSOS	
Maquinas electronicas	
Maquinas mecanicas	
Mancuernas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD
Trabajan y enfatizan los movimientos de acuerdo a las necesidades que cada uno de ellos tenga.