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:	13	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:

Caracterizar las practicas de pausas activas por ejercicios propios y de corta duración, con un impacto mas bajo para generar estimulaciones.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Mejorar posturas corporales por medio de ejercicios con bandas, ejecuciones en máquinas y elongaciones.

Trabajar sobre lesiones o patologías de cada usuario de una manera individual y personalizada.

METODOLOGÍA

1) Divulgación de la actividad - 2) Desarrollo del tema central con sus ejercicios- 3) Retroalimentación y estiramiento

MOMENTO INICIAL	Llamado para que participen de la pausa activa de la tarde, cada usuario realizará una actividad personalizada estimulando partes específicas de su cuerpo de acuerdo a la necesidad de cada uno. Calentamiento con bandas con el fin de realizar movimientos cortos que impliquen fuerza en el tren superior y bajo impacto en tren inferior, al mismo tiempo se realizan elongaciones dinámicas para activar.
MOMENTO CENTRAL	En la parte central de la clase se desarrollan los objetivos de la misma, llevando a cada usuario a prevenir y evitar apariciones de enfermedades o posibles patologías por el sedentarismo. -Estimulación en máquinas llevando un ritmo constante con intensidad baja y media, por un tiempo de siete minutos y realizar un cambio de equipo. -Tonificación de músculos para mantener una estabilidad corporal nivelada, realizando cada ejercicio por un tiempo de treinta segundos con recuperación de diez. La idea es fortalecer e incrementar la actividad física y quema de calorías que tenga cada usuario buscando beneficio propio y mejoras en sus hábitos.
MOMENTO FINAL	Bajar ritmos y cargas de manera descendente y ordenada para no causar daños, brindando técnicas de respiración y recuperación. Estiramiento estático de principales músculos implicados en la actividad, abarcando pequeños y grandes grupos.

RECURSOS

Maquinas electronicas	
Maquinas mecanicas	
Mancuernas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Adecuan la actividad a cada uno teniendo en cuenta su propia necesidad, realizando cada movimiento de manera correcta y con interes.