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:	15	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	Invitación a cada usuario para que pase al gimnasio a realizar ejercicio por un tiempo corto o prolongado de acuerdo al gusto y necesidad que tenga, con el fin de evitar enfermedades o patologías causadas por el sedentarismo y la falta de movilidad. Calentamiento sobre máquinas con una intensidad de 40% para aumentar de manera gradual la temperatura corporal y muscular, en orden ascendente para mantener un calentamiento gradual..
MOMENTO CENTRAL	Uso de elementos encontrados en el gimnasio con un tiempo de diez minutos por cada elemento, esforzando al cuerpo de manera gradual a mantener un ritmo adecuado sin causarle cambios al mismo. -Elípticas utilizadas a una intensidad del 55% con descansos de un minuto a una intensidad de 25%. -Bicicleta estática con intensidad de 60% con descansos de un minuto al 30% para oxigenar de manera correcta sin generar fatigas. -Trotadora con un ritmo constante de 5.0 kilómetros por hora, con recuperación de cuarenta segundos a 3.0 kilómetros por hora. Cada vez que se cumplan los diez minutos los usuarios cambiaran de máquina realizando estos mismos ejercicios con intensidades incluidas.
MOMENTO FINAL	Bajar ritmo cardíaco en las máquinas donde terminan con un ritmo de 20% respirando de manera adecuada sin generar fatiga, manejando técnicas de respiración. Elongación de músculos principales, siguiendo el orden de los ejercicios propuestos desde un inicio.

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.