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:	17	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	Apertura del lugar para llamar a los usuarios a participar de la pausa activa enfocada en manejo de máquinas (gimnasio), invitándolos a activar su cuerpo por medio del ejercicio. Movilidad articular y muscular por diez minutos, con duración de veinte segundos cada ejercicio en orden ascendente y aumentando intensidades.
MOMENTO CENTRAL	Manejo de máquinas por turnos con un tiempo de diez minutos con pausas de treinta segundos para recuperar, enfocando el trabajo en las principales capacidades de acuerdo a la capacidad y a la edad. 1. Resistencia aeróbica: trabajos orientados a la activación del sistema cardio vascular, en donde el cuerpo es sometido a una carga con tiempo prolongado, teniendo recuperaciones completas y activaciones nuevamente. 2. Resistencia anaeróbica: enfocado a un trabajo con intensidad media teniendo en cuenta la capacidad de cada usuario, recuperándose cada minuto y medio durante cuarenta segundos. 3. Velocidad de desplazamiento: pausas de recuperación y de respiración, en donde se le brindan diez segundos para realizar cambios de máquina, así cada vez que avance el trabajo y se den cambios.
MOMENTO FINAL	Flexibilidad por medio de elongaciones de quince segundos, de pies a cabeza evidenciando músculos principales involucrados en la movilidad constante y diaria de cada usuario. Retroalimentación de la actividad y conversación final para resolver dudas o recibir inquietudes.

RECURSOS

Maquinas electronicas	
Maquinas mecanicas	
Mancuernas	
Pelotas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Asisten a la clase y participan de ella de una manera óptima y acorde, trabajando el énfasis indicado al inicio, sin presentar dificultades.