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:	21	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:

Realizar practicas de corto y largo tiempo en el gimnasio con el objetivo de activar el cuerpo de manera correcta y eficaz.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Promover las pausas activas como medio de distracción y prevención de posibles enfermedades.

Caracterizar los tiempos de recuperación, aumento y disminución de intensidades para generar mas beneficios.

METODOLOGÍA

1) Llamado a los usuarios y arreglo del espacio - 2) Actividades y ejercicios a realizar- 3) Elongación y conversación final

MOMENTO INICIAL	Llamado a los usuarios presentes en el centro para que participen en la pausa activa de máquinas de la tarde, no es de un tiempo largo la actividad, más bien una activación muscular y articular para causar beneficios internos y crear un hábito. Movilidad articular y muscular de cabeza a pies, siendo progresivo en su ejecución e incrementando temperatura muscular, esta fase dura aproximadamente diez minutos.
MOMENTO CENTRAL	En la fase central de la sesión se realiza una introducción a la sesión con el desarrollo y tiempos de la misma, enfocando el recorrido y mantenimiento de las capacidades adquiridas a lo largo del tiempo. Esta vez el tiempo será progresivo en cada máquina, empieza con una duración de cuatro minutos, pasando a la siguiente y durando seis minutos, cada cambio significará un aumento de dos minutos con recuperaciones de un minuto sin cambiar este, rotando dos veces por cada objeto incrementando intensidades de ejecución manteniendo el mismo tiempo. Para bajar ritmo cardíaco e intensidades se realiza una última rotación con una duración de tres minutos a intensidades medias y bajas, de igual manera dando tiempo de recuperación y respiración para hacer mas efectivo el trabajo propuesto.
MOMENTO FINAL	Retroalimentación de la actividad, generando interrogantes y respuestas sobre la misma, realizando finalmente un estiramiento cefalocaudal de músculos principales y trabajados por quince segundos máximo.

RECURSOS

Maquinas electronicas	
Maquinas mecanicas	
Balón medicinal	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Hacen cada ejercicio de manera correcta, manteniendo y aumentando intensidades, recuperándose en el tiempo estipulado para retomar actividad.