ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DÍA-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:	**20**	**2**	**2023**
Unidad Operativa:	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO MEMORIA Y SABER				
Eje de Atención:	IMAGINARIOS Y PRACTICAS DEL ENVEJECIMIENTO				
Línea de Atención:	BUENAS PRACTICAS DEL ENVEJECIMIENTO	Profesional a cargo:	CAMILO OLIVELLA		
Nombre de la actividad:	Pausa activas y fortalecimiento				

DESARROLLO DEL TEMA: Momento de pausa activa y fortalecimiento

OBJETIVO GENERAL:

Utilizar el proceso de maquinas y elementos externos(pesas) para el recuperación y fortalecimiento del cuerpo

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Valorar cada uno de los adultos mayores, que elementos son importantes para el fortalecimiento del cuerpo

Memorizar trabajos de fuerza para los adultos mayores buscando a mejora dele estado físico

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Iniciación con procesos de calentamientos para cada adulto mayor con procesos de estiramientos, elementos postulares y corrección.
MOMENTO CENTRAL	Se genera un proceso de fortalecimiento de músculos en los adultos mayores, con trabajo en maquinas y material externo, proceso de bandas y trabajos pliometricos, resistencia. Fortalecimiento de piernas con procesos de 10 repeticiones con variantes de 1 minuto de descanso apoyo sentado en pared apoyo sentado en pared en una pierna (variante de las dos piernas).
MOMENTO FINAL	Vuelta a la calma con el proceso de frecuenta cardiaca (disminución).

RECURSOS

salón de maquinas	
elementos externos	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

el adulto responde con buen animo, a cada uno de los procesos que se implementan, seguir haciendo estos procesos por este.