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:	21	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: ACTIVIDAD FÍSICA MAQUINAS

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Inicial el proceso de mejora con cada uno de los individuos para mejoras físicas y mentales, con el fin de que su envejecimiento sea adecuado, en los cuales fundamentalmente se promueve la actividad física y los buenos hábitos de vida saludable.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificación de lesiones en adultos mayores, y arrancar con procesos de fortalecimiento en maquina, fomentando la reducción de riesgos muscular.

Promover la actividad física en adultos mayores, para implementar técnicas para la mejora en procesos de llegada al envejecimiento y vejez.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Implementación de los buenos procesos del manejo de maquinas y de las cargas externas para adulto mayor, calentamiento general con un procesos dirigido con cada uno de los adultos (este proceso de debe hacer con descanso intermitentes) manejo de posturas y activación para trabajo en maquina o peso externo.
MOMENTO CENTRAL	Paso de cada uno de los adulto mayor en maquina alrededor de 10- 15 minutos (única maquina que no tiene quietud es la caminadora, el resto de las maquinas tiene un tiempo diferente, variantes como la rigidez y rapidez, y elementos externos tiene serie de trabajos y pesos graduados por estatua y talla muscular en cada uno.
MOMENTO FINAL	Preguntas frecuentes -malestares físicos después de la actividad -mejoras progresivas -estado de salud Después de la actividad física tener una buena hidratación y buen descanso.

RECURSOS

Salón de maquinas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

la actividad realizada permite que las personas mayores tengas un lugar de esparcimiento y gasten su tiempo de ocio en la actividad física en su proceso de llegada de vejez.