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:	24	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 adulto mayor, y proceder con trabajo de fortalecimiento en maquina, junto a la recuperación de masa muscular de tren inferior.

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

MOMENTO INICIAL	Se inicia con un calentamiento en la trotadora con proceso de aumento de velocidad para mejorar del sistema respiratorio y cardiovascular.
MOMENTO CENTRAL	Se genera un proceso por las diferentes maquinas como es la trotadora, la bicicleta y elíptica donde ayuda al aumento cardiaco con proceso de elevación de frecuencia cardiaca (todos los aumentos de intensidad o resistencia serán frecuentes y se darán por respuesta del usuario, si este no cumple con el adulto se bajara los niveles de intensidad y resistencia), llegamos a niveles máximo con el acompañamiento frecuente y constante.
MOMENTO FINAL	Vuelta a la calma con trotadora con niveles bajos de velocidad

RECURSOS

Salón de maquinas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

la actividad es realizada por un solo usuario, sosteniendo buena condición y estado de salud vigorosa.