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:	28	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	Instrucción del buen proceso de manejo de maquinar y cargas para los asistentes. calentamiento general proceso dirigido cada uno de los usuarios trabajo progresivo si omitir los descansos, se hacen rectificaciones de postura y se inicia el trabajo físico moderado.
MOMENTO CENTRAL	Pasó adecuando para cada maquina donde se genera una rotación por cada una entre 10 y 15 minutos dependiendo de el usuario y/o la maquina, variación de rigidez y velocidad, el trabajo se genera con el fin de progreso uniformes, en otras maquinas proceso de mejora dependiendo la intensidad de velocidad y ritmo, y por ultimo elementos externos como peso añadido para la mejora gradual de los músculos. Vuelta a la calma o proceso de recuperación en máquina trotadora, elíptica o bicicleta con proceso progresivo para la mejora ir respondiendo con las condiciones físicas de cada individuo.
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.