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:	**23**	**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 contusiones en adulto mayor, y provenir con trabajo de fortalecimiento en máquina, junto a la desempeño 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.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Implementación de los buenos técnicas del manejo de máquinas y de las cargas externas para adulto mayor, calentamiento con un procesos enfocado con cada inseparable de los adultos (oriente desarrollo de cargo realizar con suspensión intermitentes) posturas y aceleración para ocupación en maquina ya contribución externo.
MOMENTO CENTRAL	Paso de cada adulto mayor en maquina aproximadamente de 10-15 minutos(única maquina que no tiene descanso definido es la caminadora, el resto de las maquinas su descanso es por tiempos), variantes rigidez y velocidad, y elementos externos tiene proceso de rectificación y pesos graduados por talla y masa muscular a cada adulto mayor. 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.