ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Página: 1 de 1

Fecha de ejecución:	15 al 21	07	2024		
Unidad Operativa:	Centro Transitorio Samper Mendoza				
Componente de Atención:	Estilos de Enseñanza Saludable				
Línea de Atención:	Buenas Prácticas del envejecimiento		Profesional a cargo:	Hernando Ortiz Bohorquez	
Nombre de la actividad:	Flexibilidad				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Generar un espacio para mejorar la flexibilidad de los músculos del cuerpo en las personas mayores del centro transitorio Samper Mendoza.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Mejorar la flexibilidad en los músculos del tren inferior por medio de estiramientos dinámicos.
2. Mejorar la flexibilidad en los músculos del tren superior por medio de estiramientos dinámicos.

METODOLOGÍA

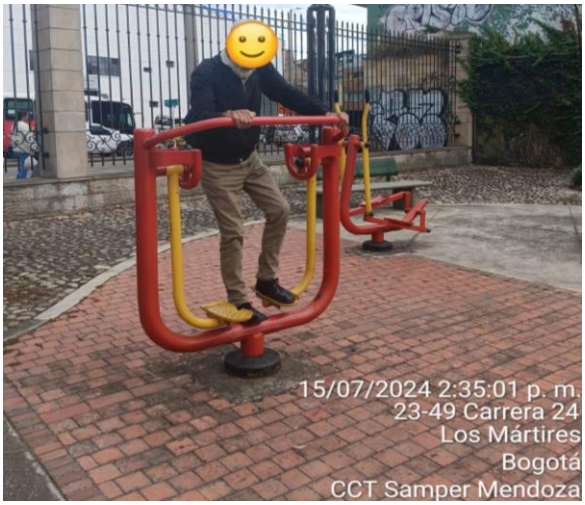
MOMENTO INICIAL	Se realizará la invitación a las personas mayores para que hagan parte de las actividades día a día que se van a realizar durante los días 15, 16, 17, 18, 19, 20 y 21 del mes de julio. Después de esto se dirigirá con las personas mayores al lugar en donde se realizará la actividad del día, ya sea en el parque el renacimiento o en la casa. Estando allí se iniciará con un movimiento articular sin carga física y luego realizaremos un calentamiento por medio de aeróbicos para dar inicio a la parte central.
MOMENTO CENTRAL	Durante las sesiones, se realizan rutinas específicas de estiramientos dinámicos para los grupos musculares del tren inferior como: cuádriceps, isquiotibiales, gastrocnemios, abductores y aductores. A su vez, del tren superior: bíceps, tríceps, deltoides, pectoral y grupo musculares de la espalda.
MOMENTO FINAL	Se realiza una retroalimentación acerca de la importancia de mantener una buena flexibilidad en el cuerpo, los beneficios que trae y las complicaciones que tiene el no realizar una rutina de flexibilidad en las rutinas de ejercicio que realizamos.

RECURSOS

Bandas elásticas, palos de escoba, sillas y personas	
mayores.	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

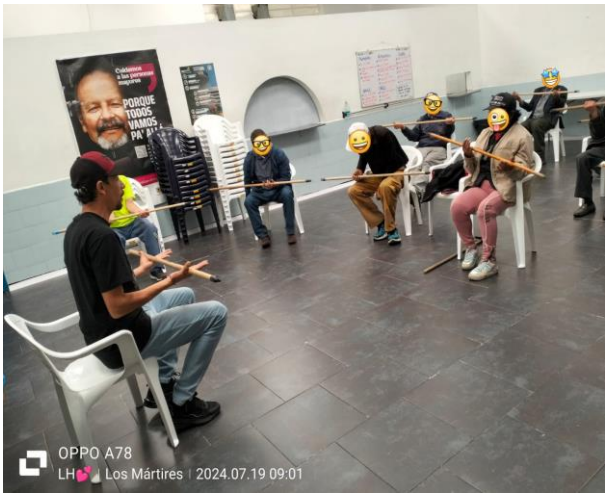
Durante la semana se logra una participación de 174 personas mayores a las actividades propuestas desde el área. Por tal razón, las personas que participan activamente de las sesiones en donde se ha podido evidenciar una mejoría en la amplitud del movimiento de miembros superiores al momento de realizar los ejercicios. Ya que, en algunas personas se podía observar que al realizar un estiramiento la retracción muscular limitaba al musculo a ejecutar el movimiento. Por último, se habla con las personas mayores de la importancia de realizar una rutina de flexibilidad para mejorar retracciones musculares en nuestro cuerpo.

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 15 - 07-2024	Flexibilidad.
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 16 - 07- 2024	Flexibilidad
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 17 – 07 - 2024	Flexibilidad.
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 18 – 07 - 2024	Articulación IDRD
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 19 – 07 - 2024	Flexibilidad.
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 20 - 07 - 2024	Pausas Activas
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B Fecha: 21 – 07 - 2024	Pausas Activas
	
	