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:	5 al 11	08	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:	Fortalecimiento Muscular.				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer los grupos musculares del cuerpo de las personas mayores del centro transitorio Samper Mendoza con el fin de mejorar la movilidad de los miembros inferiores y superiores y de mantener los músculos adaptados al ejercicio.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Fortalecer los músculos del tren inferior por medio de ejercicios con banda elástica en las personas mayores.
2. Fortalecer los músculos del tren superior por medio de ejercicios con palos de escoba en las personas mayores del CTRA Samper Mendoza.

METODOLOGÍA

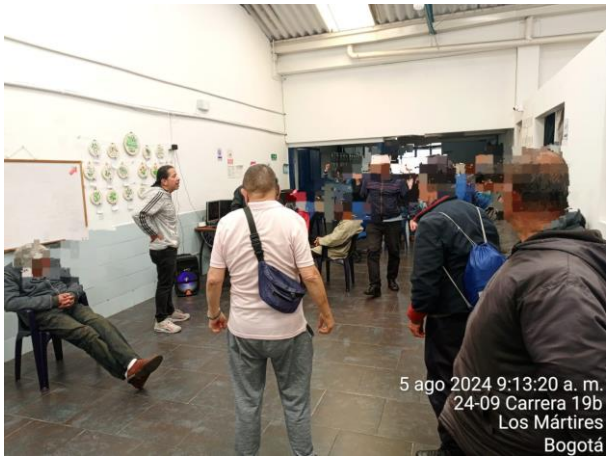
MOMENTO INICIAL	Se realizará la invitación a las personas mayores para que hagan parte de las actividades día a día que se van a realizar durante los días 5, 6, 7, 8, 9, 10 y 11 del mes de agosto. Después de esto se dirigirá con las personas mayores al lugar en donde se realizará la actividad del día, ya sea en el parque el renacimiento o en la casa. Estando allí se iniciará con un movimiento articular sin carga física para ir preparando el cuerpo para el trabajo central.
MOMENTO CENTRAL	Durante las sesiones en la semana vamos a trabajar los grupos musculares del tren inferior: Glúteos, cuádriceps, isquiotibiales, abductores, aductores y gastrocnemios. Para el tren superior se trabajará: bíceps, tríceps, pectoral y espalda. Cada ejercicio se realizará 10 a 15 veces y se realizaran dos veces.
MOMENTO FINAL	Se realizan estiramientos para todos los músculos del cuerpo.

RECURSOS

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

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la semana se tuvo una participación de 147 personas en donde se pudo fortalecer grupos musculares del tren superior y tren inferior. Por otra parte, se logra la integración de personas nuevas al taller en donde se realizan ejercicios para iniciar adaptación al ejercicio. Por último, se fortalece la flexibilidad en los músculos y las articulaciones realizando ejercicios de estiramientos para los músculos del cuerpo.

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 5 - 08-2024	Fortalecimiento Muscular
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 06 – 08 - 2024	Fortalecimiento Muscular
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 7 – 08 - 2024	Fortalecimiento Muscular
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 8 – 08 - 2024	Articulación IDRD
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 9 – 08 - 2024	Fortalecimiento Muscular
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 10 - 08 - 2024	Pausas Activas
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B Fecha: 11 – 08 - 2024	Pausas Activas
	
	