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:	1 al 8	09	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 Articular				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer articulaciones del cuerpo en las personas mayores del centro de cuidado transitorio Samper Mendoza para prevenir lesiones.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Realizar ejercicios para el fortalecimiento articular del tren inferior en las personas mayores del cuidado transitorio Samper Mendoza.
2. Realizar ejercicios para el fortalecimiento articular del tren superior en las personas mayores del cuidado transitorio Samper Mendoza.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se realizará la invitación a las personas mayores para que hagan parte de las actividades día a día en los cuales se realizara un trabajo de fortalecimiento articular el domingo 1 y el lunes 2 de septiembre en el tren superior, y el miércoles 4 y viernes 6 de septiembre en el tren inferior. Ya que, el martes 3 y jueves 5 de septiembre se tendrá el acompañamiento del IDRD durante las sesiones. Por otra parte, el sábado 7 y domingo 8 de septiembre se realizan sesiones de estiramientos en las pausas activas. En estos días vamos a elevar la temperatura realizando ejercicios repetitivos desde los movimientos articulares sin peso acompañado de música de relajación. Cada ejercicio se realizará 10 a 15 veces y se repetirá una vez. El orden será de tren superior a tren inferior.
MOMENTO CENTRAL	Domingo 1 y lunes 2 - fortalecimiento articular tren superior: realizaremos con las bandas elásticas elevación frontal de hombro, elevación lateral de hombro, aperturas, flexión y extensión del codo. Cada ejercicio tendrá 10 a 15 repeticiones y se realizaran dos a tres series. Miércoles 4 y viernes 6 – fortalecimiento articular tren inferior: Con bandas elásticas primero amarramos las piernas por encima de la rodilla y vamos a realizar 4 ejercicios como tijeras unilateral derecha e izquierda, apertura de zancada unilateral derecha e izquierda. Elevación de talón derecho con el pie izquierdo en el aire y elevación del talón izquierdo con el pie derecho en el aire y elevación de los talones. Cada ejercicio tendrá 10 a 15 repeticiones y se realizaran dos a tres series Sábado 7 y domingo 8 – pausas activas – se realizarán ejercicios de movilidad articular acompañados de estiramientos generales para los grupos musculares del cuerpo.
MOMENTO FINAL	En cada sesión al finalizar se realizarán estiramientos para cada zona del cuerpo en la que se trabajo específicamente.

RECURSOS

Sillas, bandas elásticas, palos de escoba, bafle y personas	
Mayores	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

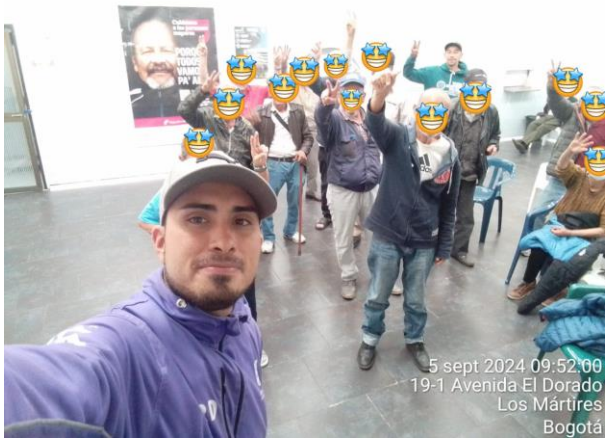
Durante la semana participan 165 personas mayores a las cuales se les ha podido realizar un proceso adecuado durante la semana para fortalecer articulaciones del cuerpo. Sin embargo, se hace necesario continuar con estas sesiones ya que las personas mayores necesitan mantener una estabilidad en su cuerpo y aumentar el rango de movilidad de las mismas, a partir de la continuidad de los ejercicios. Por otra parte, se ha visto una dificultad en las clases y es la falta de participación de algunas personas evitando en ellos y ellas realizar un trabajo continuo y efectivo. Por último, cabe resaltar la importancia de los ejercicios que se realizan con diferentes resistencias en las bandas elásticas ya que esto permite tener más adaptabilidad a la actividad física y así mismo generar un proceso de fortalecimiento muscular.

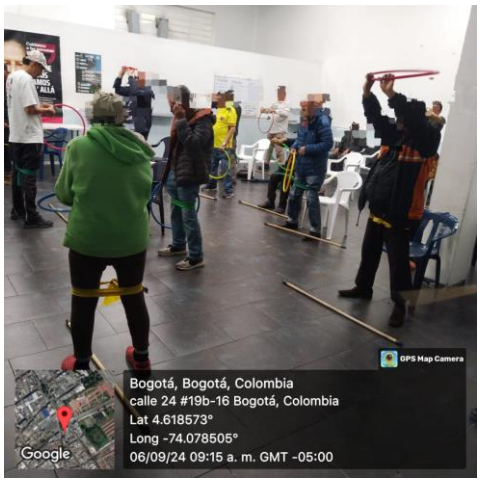
Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 01 – 09-2024	Pausas Activas
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 02 – 09 - 2024	Fortalecimiento Articular
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 03 – 09 - 2024	Articulación IDRD - Recreación
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 04 – 09 - 2024	Fortalecimiento Articular
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 05 – 09 - 2024	Articulación IDRD – Recreación
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 06 - 09 - 2024	Fortalecimiento Articular
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 07 - 09 - 2024	Pausas Activas
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 08 - 09 - 2024	Pausas Activas
	
	