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:	9 al 15	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 Muscular				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer grupos musculares del cuerpo en las personas mayores del centro de cuidado transitorio Samper Mendoza.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Realizar ejercicios para el fortalecimiento muscular del tren inferior en las personas mayores del cuidado transitorio Samper Mendoza.
2. Realizar ejercicios para el fortalecimiento muscular 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 muscular y el lunes 9 de septiembre en el tren superior, el miércoles 11 de septiembre los músculos del tren inferior y el viernes 13 de septiembre en los grupos musculares del tren superior. Ya que, el martes 10 y jueves 12 de septiembre se tendrá el acompañamiento del IDRD durante las sesiones en donde se realizarán ejercicios de estiramientos. Por otra parte, el sábado 14 y domingo 15 de septiembre se realizan sesiones de estiramientos en las pausas activas. En estos días vamos a elevar la temperatura por medio de aeróbicos y clases de rumba.
MOMENTO CENTRAL	Lunes 9 - Fortalecimiento muscular del tren superior: se llevarán a las personas mayores al parque, en donde se realizará un circuito por las maquinas de ejercicio y unas estaciones para trabajar el pectoral y la espalda. Por lo tanto, las estaciones son: A- Dominadas asistido. B- Remos con bandas. C- Oblicuos en la máquina. D- Push ups inclinado a la barra. E. Oblicuos en máquina con rotación. Cada ejercicio tendrá 10 a 15 repeticiones y se realizaran dos a tres vueltas por las estaciones. Miércoles 11 Fortalecimiento muscular del tren inferior: se realizarán ejercicios para fortalecer grupos musculares de las piernas como: Sentadillas (silla) – Abductores (banda) – Peso muerto (palo de escoba) – Extensión de rodilla (banda) – peso muerto (banda) – pantorrillas (peso corporal) primero con pie izquierdo al aire, luego pie derecho al aire y finaliza con los dos pies juntos despegando los talones del piso. Cada ejercicio tendrá 10 a 15 repeticiones y los realizaremos dos a tres veces. Viernes 13 – Fortalecimiento muscular tren superior: Press Militar (escoba) – Curl bíceps con bandas – Pres plano inclinado (silla y escoba) – Elevación lateral de hombros – Tríceps (escoba) – Remos (escoba). Cada ejercicio tendrá 10 a 15 repeticiones y los realizaremos dos a tres veces. Sábado 14 y domingo 15 – pausas activas – se realizarán ejercicios de flexibilidad por medio 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.

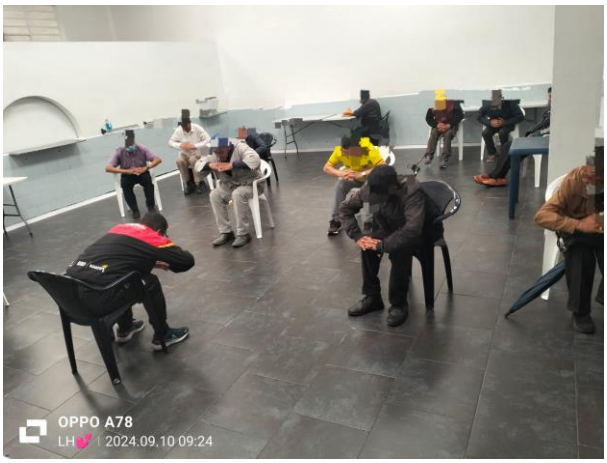
RECURSOS

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

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la semana participan 127 personas mayores a las cuales se realiza un proceso de adaptación al ejercicio enfocado a la fuerza por medio del fortalecimiento de los grupos musculares del cuerpo. Adicional a esto, se generan espacios de relajación muscular para evitar retracciones musculares por la carga física durante la semana. Por otra parte, se logra mantener la asistencia de las personas y generar una continuidad en el proceso contribuyendo a la etapa de adaptación generando el hábito por el ejercicio físico, mientras se genera una etapa de desarrollo. Adicional a esto, dentro de las clases del IDRD se realiza acompañamiento en las actividades ya que ingresan personas que presentan limitaciones físicas, por tal motivo se hacen variantes en los ejercicios con adaptaciones para que las personas mayores puedan ejercitarse y estar activamente en la clase. Por último, dentro de las pausas activas del fin de semana se realizan ejercicios de flexibilidad para relajar los músculos del cuerpo de la carga física y mejorar el rango de movimiento articular.

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 9 – 09 - 2024	Fortalecimiento Muscular
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 10 – 09 - 2024	Articulación IDRD - Recreación
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 11 – 09 - 2024	Fortalecimiento Muscular
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 12 – 09 - 2024	Articulación IDRD – Recreación
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 13 - 09 - 2024	Fortalecimiento Muscular
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 14 - 09 - 2024	Pausas Activas
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 15 - 09 - 2024	Pausas Activas
	
