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	12	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 Bohórquez	
Nombre de la actividad:	Fortalecimiento Muscular				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Fortalecimiento de los músculos del cuerpo por medio de ejercicios de autocarga y bandas elásticas en las personas mayores del centro transitorio Samper Mendoza.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fortalecer los músculos del tren inferior y tren superior en las personas mayores del centro transitorio Samper Mendoza.
- Fomentar las relaciones interpersonales por medio de la actividad física en las personas mayores del centro transitorio Samper Mendoza.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se realiza la invitación a las personas mayores a participar de cada actividad. Mientras, se organiza el espacio y se ambienta el lugar con música para que las personas vayan llegando. Seguido de esto, se realiza una activación corporal por medio de un movimiento articular de tren inferior a tren superior
MOMENTO CENTRAL	Domingo 1 – Pausas activas: Se realizarán ejercicios de flexibilidad por medio de estiramientos generales para los grupos musculares del cuerpo Lunes 2 - Fortalecimiento muscular tren inferior: Se trabajará el fortalecimiento de los músculos de las piernas por medio de ejercicios de equilibrio como, por ejemplo: la persona situada en medio de un aro se balanceará de puntas de pies hacia los talones manteniendo el equilibrio cuando esta en la punta, levantar la rodilla derecha a la altura de la cadera por 3 segundos y cambia de pierna. Extender la pierna a la altura de la rodilla. Martes 3 – Fortalecimiento tren superior: Curl de bíceps más Press militar (10 a 15 repeticiones). Push ups contra la pared (10 a 15 repeticiones). Aperturas con bandas (10 a 15 repeticiones). Remos (10 a 15 repeticiones). Elevación lateral de hombros unilateral (10 a 15 repeticiones). Todo esto es una serie y trabajaremos de dos a tres series según escala de esfuerzo de la población. Miércoles 4 - Fortalecimiento muscular inferior: 10 sentadillas adaptadas, 10 zancadas unilateral y cambia de pierna, abductores con bandas (10 a 15 repeticiones). Peso muerto adaptado con palo de escoba. Elevación de talones con palo de escoba Curl de bíceps más Press militar (10 a 15 repeticiones). Push ups contra la pared (10 a 15 repeticiones). Aperturas con bandas (10 a 15 repeticiones). Remos (10 a 15 repeticiones). Elevación lateral de hombros unilateral (10 a 15 repeticiones). Todo esto es una serie y trabajaremos de dos a tres series según escala de esfuerzo de la población. Todo esto es una serie y trabajaremos de dos a tres series según escala de esfuerzo de la población. Jueves 5 – Fortalecimiento tren superior: Curl de bíceps con silla (10 a 15 repeticiones). Fondos en el asiento (10 a 15 repeticiones). Copa (10 a 15 repeticiones). Curl bíceps con bandas (10 a 15 repeticiones). Pulldown adaptado (10 a 15 repeticiones). Viernes 6 – Fortalecimiento muscular tren superior: se realiza un circuito en las maquinas del parque con (10 a 15 repeticiones). por cada ejercicio. Sábado 7, Domingo 8 - Pausas activas: se realizarán ejercicios de flexibilidad por medio de estiramientos generales para los grupos musculares del cuerpo.
MOMENTO FINAL	Se realizarán estiramientos específicos para el tren inferior y para el tren superior con una duración de 15 segundos. En donde, se debe mantener una respiración constante y consciente.

RECURSOS

Bandas elásticas, bafle, sillas, palos de escoba y participantes	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la semana participaron 147 personas mayores a los talleres propuestos en donde su continua el fortalecimiento de los músculos del cuerpo, generando avances positivos en la adaptación al ejercicio por parte de personas nuevas a las clases y una continuidad en el fortalecimiento muscular del tren superior e inferior con las personas mas constantes a las sesiones. Durante las sesiones no se presentaron dificultades puesto que se trabajo bajo una intensidad moderada en donde se preguntaba a las personas por su nivel de energía para continuar con los ejercicios apoyándonos en la escala de esfuerzo de Borg (Un instrumento que fue creado con el propósito de medir el esfuerzo en entrenamientos).

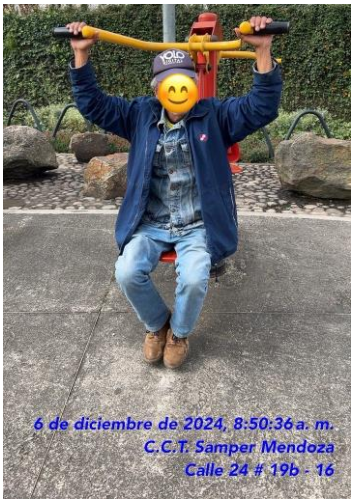
Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 1 – 12 – 2024	Pausas activas
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 2 – 12 – 2024	Fortalecimiento Muscular
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 3 – 12 – 2024	Fortalecimiento Muscular
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 4 - 12 – 2024	Fortalecimiento Muscular
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 5 - 12 – 2024	Fortalecimiento Muscular
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 6 - 12 - 2024	Fortalecimiento muscular
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 7 - 12 - 2024	Pausas activas
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 8 - 12 - 2024	Pausas activas
	
	

PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Nombre Unidad Operativa:	CUIDADO TRANSITORIO DIA- NOCHE SAMPER MENDOZA
Nombre del coordinador:	IVON ANDREA CAMPOS REY
Nombre de quien registra el ingreso:	Liliana tobet

Fecha: 01-12-2024 Jornada: Dia: X Noche:

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Reinaldo Ort'z	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO	NUMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Promoción y Prevención	LINEA: Enfrecimiento	LINEA:	LINEA:
1	CC	8305070	Jaime de Jesus	Tirado Guirre			SI			
2	CC	20296709	Maira Nohemi	Martin Novoa			SI			
3	CC	17025492	Abraham	Rincon Vela			SI			
4	CC	17118381	Edgardo	Gonzalez Ladino			SI			
5	CC	17128613	Victor Alfonso	Hernandez Rodriguez			SI			
6	CC	17174946	Hernando	Diaz Umaña			NO			
7	CC	19178431	Pablo Antonio	Garcia Forero			SI			
8	CC	6496835	Guillermo	Betancourt Sepulveda			SI			
9	CC	19294091	Orlando	Osorio Toca			SI			
10	CC	79256438	Luis Fernando	Camelo			SI			
11	CC	19375947	Jorge Arturo	Velota			NO			
12	CC	19417268	Luis Fernando	Moreno Sanchez			NO			
13	CC	91231221	Jose Luis	Hernandez Caceres			NO			
14	CC	17038564	Alvaro	Forero			NO			
15	CC	6655263	Jorge Eliecer	Perez Rueda			SI			
16	CC	7477682	Carlos Guillermo	Tarazona Lombana			NO			
17	CC	17079096	Anstel Jesus	Ortega Pacheco			SI			
18	CC	17198234	Raul José	Sarmiento Perez			SI			
19	CC	5013123	Robinson	Torres Victor	No Firma	POR CEDULA	NO			
20	CC	19242061	Ignacio Eudoro	Quintana Mora			NO			
21	CC	16353919	Pedro José	Cruz Valencia			SI			
22	CC	37814095	Ligia	Gamboa Puentes			NO			
23	CC	11337016	Marco Antonio	Olaya Lopez			NO			
24	CC	91653095	Carlos Alberto	Amaya Ramirez			SI			
25	CC	2755584	Duño Manuel	Vidal Diaz			NO			

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-025 | Versión: 1 | Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa	CUIDADO TRANSITORIO DIA- NOCHE SAMPER MENDOZA	Fecha:	01-12-2024
Nombre del coordinador	IVON ANDREA CAMPOS REY	Jornada	Día: X Noche:
Nombre de quien registra el ingreso	Lihonda Idepet		

Item	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Heinardo Ortiz	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO	NUMERO					ACTIVIDAD 1: Hábitos saludables incremi.	ACTIVIDAD 2: LINEA:	ACTIVIDAD 3: LINEA:	ACTIVIDAD 4: LINEA:
26	cc	39639343	Maite Omaira	Fontiva			SI			
27	cc	19160980	Jaider Alfredo	Montoya Guevara			NO			
28	cc	19091275	Arturo	Escobar Arayo			SI			
29	cc	41402704	Martha Lucia	Machado Romero			SI			
30	cc	20951372	Ana Basilia	Navarro Avila			SI			
31	cc	41729686	Olga Rabi	Ortega Nogera			NO			
32	cc	11298308	Julio Cesar	Beltral			NO			
33	cc	4923177	Carlos Alfonso	Rico			SI			
34	cc	6158168	Jorge Eliecer	Garcia			NO			
35	cc	41773015	Aurora	Acevedo Pulgarin			NO			
36	cc	17883238	Abraham	Tibirimbire Castañeda			NO			
37	cc	19060128	Gustavo	Morales Castro			NO			
38	cc	19070438	Ernesto	Aponte Heira			NO			
39	cc	19087984	Guillermo	Jaramillo Moreno			NO			
40	cc	39403255	Rosa Emilia	Pertuz Martinez			NO			
41	cc									
42	cc									
43	cc									
44	cc									
45	cc									
46	cc									
47	cc									
48	cc									
49	cc									
50	cc									