| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL<br>FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE | Código: FOR-PSS-517<br>Versión: 0<br>Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021<br>Pagina: 1 de 1 |
|---|---|---|

| Modalidad: | CUIDADO TRANSITORIO DÍA - NOCHE | Fecha de eiecución: | 28 | 8 | 2022 |
|---|---|---|---|---|---|

Unidad Operativa: MEMORIA Y SABER

Eje de Atención: Imaginarios y Prácticas del Envejecimiento

Línea de Atención: Buenas Prácticas del Envejecimiento | Profesional a cargo: Rocío del Pilar Ricaurte L. - Apoya Juan Ortiz

Nombre de la actividad: Ejercicios Básicos de Relajación Muscular

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Brindar a las personas mayores información acerca de cómo y porqué realizar relajación muscular con el fin de reducir estrés o tensión en los músculos del cuerpo y mejorar su funcionalidad

**OBJETIVO ESPECIFICO**

Por medio de estos ejercicios básicos incrementar el flujo sanguíneo hacia los músculos grandes

Reducir tensión musucular y dolores

Mejorar la concentración y la atención

METODOLOGÍA

1. Bienvenida. 2. Técnicas de Respiración. 3. Actividad Relajació Muscular 4. Vuelta a la calma

| | |
|---|---|
| MOMENTO INICIAL | Se realiza sesión para las personas mayores que se encuentran en la Unidad operativa y deseen participar en las actividades que se van a realizar en el Salón Sensorial. Una vez convocados se socialización de la actividad. |
| MOMENTO CENTRAL | Se inicia con técnicas básicas de la respiración. Se recuerda la forma de inhalar y exhalar. Se repite 10 veces cada una de las formas anteriormente descriptas. Paso siguiente se realiza estiramento cefalo-caudal y se inicia con rutina de ejercicios básicos . 1.. estiramiento del cuerpo, miembros superiores e inferiores. teniendo precaución en los movimientos y con la espalda que debe estar recta; todo la estos movimientos favorece la musculatura del cuerpo, la concentración, el sueño y la autoestima. Se realiza estos estiramientos 10 veces. |
| MOMENTO FINAL | En la parte final, se les solicita que respiren profundo y expresen cómo se sientieron en la actividad |

RECURSOS

| | |
|---|---|
| Sillas | Personas Mayores |
| colchonetas | Terapeuta Ocupacional |
| | Profesor Actividad Fisica |
| | |
| | |

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Refieren que estas actividades les agrada , son novedosas y son de gran beneficio para su salud, cuerpo y mente.