Lugar	Centro Transitorio Samper Mendoza
Fecha	03/09/2025 y 17/09/2025 – 9:00 am a 9:40: am
Tema	Articulación IDRD – Recreación
Desarrollo	3 de septiembre de 2025 Se realiza invitación a las personas mayores a que participen del taller propuesto por el día. Mientras tanto se organiza el salón y se da una espera a que las personas se integren a la actividad. Una vez ubicados, la profesora Julieth realiza unos ejercicios de movimiento articular acompañados con frases en bus de una programación neurolingüística con el fin de preparar el cuerpo y la mente para la sesión. Los ejercicios consistían en: 1. Realizar una elevación frontal de hombros con palo de escoba mientras se dice en voz alta y con propiedad *"Yo soy Salud"* durante 5 repeticiones. 2. Realizar flexión y extensión de codos con el palo de escoba mientras se dice con voz alta y propiedad *"Yo puedo y lo voy a logar"* durante 5 repeticiones. 3. Realizar elevación de rodillas a tocar el palo de escoba a una altura del abdomen mientras se dice en voz alta y con propiedad "Yo soy paz" durante 5 repeticiones. 4. Realizar elevación de talones mientras se dice en voz alta y con propiedad "Yo soy amor" durante 5 repeticiones. Este ejercicio se repetirá una vez más, pero se aumentará la cantidad de repeticiones a 10 y se realiza en diferente orden. Luego de esto, se realiza ejercicios de respiración consiente donde inician tocándose el pecho con la mano derecha mientras la mano izquierda se toca el estómago. Van a inhalar durante 4 a 6 segundos y exhalaran durante 4 segundos. Después van a realizar una inhalación y exhalación por la misma fosa nasal durante 10 veces y luego cambiamos de fosa nasal. Después se realiza una actividad para estimular la atención y la concentración por medio de un juego el cual consistía en: la profesora entrega a cada participante una tarjeta en la cual hay objetos impresos. La profesora dirá un objeto en voz alta, la persona que la tenga en su tarjeta dirá en voz alta "gol". Esa persona recibirá otra tarjeta en premio. Gana la persona mayor que tenga más tarjeas al finalizar. Por último, se realiza una vuelta a la calma con los ejercicios de respiración realizados durante la sesión.









17 septiembre de 2025

Nos dirigimos al parque el Renacimiento para realizar la clase. Estando ubicados en el parque, las profesoras inician realizando un movimiento articular de tren superior a tren inferior, en donde se realizan 10 repeticiones por movimiento. Dentro del movimiento articular se realiza: Flexión y extensión de codos, abrir y cerrar las manos, elevación lateral de hombros, elevación frontal de hombros, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla y flexión y extensión del cuello del pie.

Después se realizó un trabajo de coordinación viso manual con fruta para iniciar la parte central, lo cual consistía en lanzar la pelota al aire y decir una fruta antes de coger la pelota. Después, se realiza el mismo ejercicio, pero antes coger la pelota las personas deben aplaudir una vez. En este ejercicio, se va incrementar los aplausos hasta llegar a tres.

Luego, se realizan ejercicios con el palo de escoba donde se realizan los siguientes ejercicios: Se coge el palo con la mano derecha, se suelta el palo y se toma rápidamente la nariz para volver a coger el palo. Esto se realiza con mano derecha e izquierda. Después se trabaja en parejas donde cada persona coje el palo con la mano derecha apoyándolo en el piso. Ellos, deben de soltar el palo y caminar para coger el palo del compañero sin dejarlo caer al piso.

Al finalizar se realizan estiramientos para los grupos musculares del tren inferior y tren superior, generando un estimulo de 15 segundos por grupo muscular.









Para finalizar, se anexa listado de asistencia FOR-GD-23 y el formato listado de ingreso al servicio y asistencia a las actividades FOR- PSS-525 del 3 y 17 de septiembre.

	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
Asistentes	Alison Villamil	Recreadora	IDRD Instituto Distrital para la Recreación y el Deporte.
	Hernando Ortiz Bohorquez	Educador físico	Centro Transitorio Samper Mendoza
	Julieth Bernal	Recreadora	IDRD Instituto Distrital para la Recreación y el Deporte.

	Actividad	Responsable	Fecha límite
Compromisos			

Próxima reunión	Se programan clases para el 3 y 17 de octubre.
Elaboró	Hernando Ortiz Bohorquez – Educador físico

	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 2 Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024 Página: 1 de 1

1. Tema: IDRD - Recreación
2. Lugar o Localidad o Sede: CCT Samper Mendoza
3. Fecha y hora: 03 y 17 Septiembre - 9:00 a 9:40am
4. Nombre responsable: Hernando Ortiz B.
5. Dependencia responsable: CCT Samper Mendoza.

6. Ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de Identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Julieth Bernal	CC	1023894134	julibermejo16@hotmail.com	IDRD	IDRD	julibermejo16@hotmail.com	3246321906	Julieth B
2	Alison Villamil	CC	1001286860	alisonvillamilmartinez14@gmail.com	IDRD	Contratista	alisonvillamilmartinez14@gmail.com	3337100212	
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social - SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación. Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano - Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

Powered by CamScanner