Lugar	Centro Transitorio Samper Mendoza
Fecha	27-02-2026 2:00 pm a 2:30 pm
Tema	Articulación IDRD – Recreación
Desarrollo	Durante el mes de febrero se realizó articulación con el IDRD (Instituto Distrital para la Recreación y el Deporte) desde el área de recreación para la realización de talleres de actividad física los días 06/02/2026 y 20/02/2026 en el horario de 9:00 am a 9:30: am y los días 13/02/2026 y 27/01/2026 en el horario de 2:00 pm a 2:30 pm 6 febrero de 2026 Se realiza invitación a las personas mayores a que participen del taller propuesto por el día. Mientras tanto se organiza el salón, se ambienta el espacio con música 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 de tren inferior a tren superior. Luego de esto, se realizan los siguientes ejercicios de coordinación viso manual con aros donde se mezclan movimientos al ritmo de la música. Los ejercicios que realizan son: 1. Realizar desplazamiento hacia adelante y atrás mientras llevan el aro hacia arriba y abajo. 2. Hacer giros la mano derecha dentro del aro y luego cambia a la mano izquierda. 3. Desplazamiento lateral mientras se realiza con el aro flexión y extensión de codos. 4. Abrir y cerrar los brazos cambiando de mano el aro cuando se cierran los brazos para volverlos abrir. 5. Levantar el aro como ambas manos por arriba de la cabeza y bajar el aro hasta la punta de los pies. 6. Desplazamiento hacia adelante y hacia atrás empujando el aro hacia adelante y trayéndolo al pecho. 7. Pasar el aro por detrás del cuerpo por el lado derecho y luego cambia al lado izquierdo. 8. Realizar giro por derecha moviendo el aro con las dos manos como si tuviera su pareja y luego giran hacia la izquierda.  



Durante la sesión la profesora ira cambiando el orden de los ejercicios para crear diferentes rutinas de movimiento. Luego de esto pasa a trabajar por parejas realizando intercambio de aros y de posiciones a través del baile.

Al finalizar, se realizan ejercicios de flexibilidad para los grupos musculares de todo el cuerpo además se realizan ejercicios de respiración para volver a la calma y así mismo tener una buena disposición para el resto del día.

13 febrero de 2026

Se realiza invitación a las personas mayores a que participen del taller propuesto por el día. Mientras tanto se organiza el salón, se ambienta el espacio con música y se da una espera a que las personas se integren a la actividad.
Luego, se inició con un estiramiento suave de todo el cuerpo, desde la cabeza hasta los pies, acompañado con música del Carnaval de Barranquilla. Se utilizó el palo de escoba como apoyo para facilitar los movimientos y mantener el equilibrio.
En la parte central, se trabajaron movimientos del tren superior, moviendo brazos y hombros con el palo, realizando flexión y extensión de manera controlada.
Luego se continuó con el tren inferior, realizando movilidad de cadera y piernas, incluyendo flexiones suaves y sentadillas acordes a las capacidades del adulto mayor.
Para finalizar, se realizó una pequeña rumba barranquillera para fomentar la alegría y el movimiento. Finalmente, se hicieron ejercicios suaves de respiración y relajación para volver a la calma y cerrar la actividad







20 febrero de 2026

Se realiza invitación a las personas mayores a que participen del taller propuesto por el día. Mientras tanto se organiza el salón, se ambienta el espacio con música y se da una espera a que las personas se integren a la actividad.

Luego, se explica el taller el cual consiste en que durante la sesión habrá aros regados por el piso. Durante la sesión las profesoras colocarán diferentes géneros musicales en donde las personas deberán de bailar a su propi ritmo y gusto desplazándose por el comedor. A medida que la música va sonando las personas mayores deberán ir moviendo brazos y piernas según como digan las profesoras. Cuando la música deje de sonar cada persona deberá ubicarse rápidamente dentro de un aro. Con el transcurso de la actividad se van a ir quitando los aros y las personas que vayan perdiendo irán tomando asiento.

Por último, se realiza una vuelta a la calma por medio de ejercicios de respiración consciente y se aprovecha para realizar ejercicios de flexibilidad desde el tren inferior al tren superior con una duración de 15 segundos por segmento corporal.







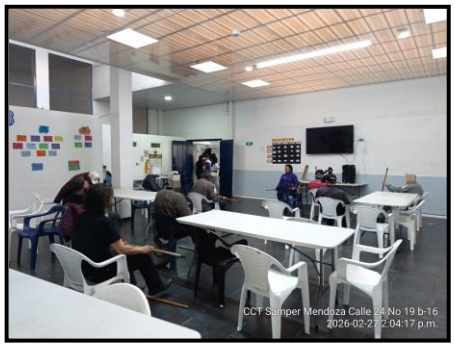
27 de febrero de 2026

Se trabajó con personas mayores utilizando dos palos de escoba por participante. Un palo se colocó en el piso y el otro se sostuvo con ambas manos al frente del cuerpo. Durante la actividad se realizaron movimientos coordinados siguiendo una secuencia: se levantaba el palo hacia arriba, se bajaba, se llevaba hacia los lados y se hacían movimientos de flexión y extensión de brazos. Al mismo tiempo, el palo que estaba en el suelo se movía constantemente con los pies mediante pasos hacia adelante, hacia atrás y hacia los lados. De esta manera, se trabajaban al mismo tiempo brazos y piernas. La sesión estuvo acompañada con sonidos de tambores africanos, lo que ayudó a mantener el ritmo de los movimientos y motivó a los usuarios a seguir la secuencia con mayor entusiasmo.

Beneficios de la actividad
Mejora la coordinación entre brazos y piernas.
Favorece la movilidad de las articulaciones.
Ayuda a fortalecer los músculos de brazos y piernas.
Mejora el equilibrio y la estabilidad al estar en movimiento constante.
Estimula la concentración y la memoria al seguir el ritmo y la secuencia.







	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
Asistentes	Ivon Andrea Campos	Coordinadora	Centro Transitorio Samper Mendoza
	Hernando Ortiz B.	Educador físico	Centro Transitorio Samper Mendoza

	Actividad	Responsable	Fecha límite
Compromisos			

Próxima reunión	Se programa clase para el 24 de marzo
Elaboró	Hernando Ortiz Bohorquez – Educador físico