ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 -- Pagina: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategi: Comunidad de Cuidado — 1.1 Unidad Operat a/lote/zona: Hogar Francisco y Clara

1.2 Localidad: Fuera de Bogota DC

2. Linea: Cuerpo y mente

2.1. Fecha de Ejecución:

3	3	2023	al	31	3	2023

2.2. Nombre del encuentro: Gimnasia rítmica y fortalecimiento físico

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Gustavo Adolfo Valencia Monje

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover en las personas mayores de la comunidad de cuidado Hogar Francisco y Clara actitudes y prácticas seguras de autocuidado, hábitos de vida saludable a través de actividades físicas, neuro sensorio motoras, propioperceptivas, de autocuidado y alimentación saludable, que favorezca la independencia, el auto cuidado y autodeterminación en pro de un mayor bienestar y calidad de vida.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

Mantener y/o fortalecer las habilidades básicas y la autonomía en las personas mayores.
- Generar espacios de esparcimiento y disfrute en las actividades físicas.
- Evaluar el estado físico de las personas mayores.

3.3. METODOLOGIA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	En primer momento de esta actividad se inicia alistando música, baile, mancuernas y balones medicinales de bajo impacto par la parte de mantenimiento y/o fortalecimiento físico, y espacio libre de humedad, se realiza la invita por la emisora institucional y persona a persona. reuniéndolos en el patio del fondo y/o central del segundo piso de la institución.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	La actividad se inicia con un saludo, continuando con la previa higiene de manos y desinfección con gel antibacterial garantizando el distanciamiento social para la prevención, promoción y conservación de la salud con ocasión de infecciones respiratorias, incluidas las originadas por la COVID-19, continuando con el calentamiento articular general y específico, estiramiento, seguido de un mantenimiento y/o fortalecimiento físico con el trabajo con mancuernas y balones medicinales de bajo impacto, con el fin de mantener y/o fortalecer las habilidades básicas: Como la fuerza, la flexibilidad, el caminar, el agarre, así como la coordinación viso-manual activando todos sus sistemas corporales como la respiración, la circulación, la digestión en la búsqueda y mantenimiento de la autonomía de las personas mayores para sus diferentes actividades de la vida diaria y su vinculación en la diferentes actividades que se ofrecen por las diferentes áreas en la institución, generando espacios de esparcimiento y disfrute en las actividades físicas evaluando el estado físico de las personas mayores. Esta actividad se realizó en el mes de marzo en los días: 03 de marzo 19 participantes. 04 de marzo 17 participantes. 06 de marzo 8 participantes. 07 de marzo 10 participantes. 10 de marzo con la participación de 12 personas mayores. 13 de marzo con la participación de 11 personas mayores. 17 de marzo 12 participantes 21 de marzo 10 participantes 27 de marzo 16 participantes 28 de marzo 9 participantes. 31 de marzo 15 participantes
3.3.3. MOMENTO FINAL	Finalizando con movimientos suaves de vuelta a la calma invitándolos a continuar participando de la actividad recordando la importancia para nuestra salud, para el buen desarrollo de las actividades de la vida diaria y al participar de las variadas actividades que les ofrece la comunidad de cuidado para su salud, esparcimiento y actividades ocupacionales, finalizando con la despedida, recogiendo el material utilizado desinfectándolo con actibina.

3.4.RECURSOS

Recursos Humanos: Profesional en educación física y personas mayores.
Recursos Físicos: Espacio amplio, baile, música, mancuernas de bajo impacto y balones medicinales.

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Durante el mes de marzo las personas mayores se vincularón activamente logrando mantener el promedio de lo proyectado en la meta programada para la actividad de la "Gimnasia rítmica" cumpliéndose los objetivos planeados, teniendo un impacto a nivel físico ya que las personas mayores encuentran en la actividad la motivación y la ejercitación corporal para mantener sus habilidades y autonomía fortaleciendo la respiración, la digestión, respiración manteniendo activo sus diferentes sistemas corporales, guiándolos a continuar participando de esta actividad. Hasta el momento los elementos y el personal requerido son óptimos para el desarrollo de la actividad.

Los registros fotográficos con marca de agua.
Formato de registro de actividades.
Firma de las tres personas asistentes a la actividad

x
Rosalbina Vargas
C.C. 21008862

x
Ana Tulia Salazar
C.C. 28527296

x Lucia
María Lucia Rivera
C.C. 53905864

Fecha de evaluación del encuentro: 31 de marzo 2023

Nombre **del profesional que** evalúa:

Profesional **en educación física Gustavo Adolfo Valencia** Monje _____

Coordinadora **Comunidad de Cuidado: Hna María Flor Elba** Zuluaga Duque _____

Gimnasia Rítmica














10 mar. 2023 09:16:19 a.m.


10 mar. 2023 09:07:28 a.m.
Fusagasugá Cundinamarca


13 mar. 2023 09:28:41 a.m.
Fusagasugá Cundinamarca


13 mar. 2023 09:26:11 a.m.
Fusagasugá Cundinamarca


17 mar. 2023 09:32:55 a.m.
Fusagasugá Cundinamarca


17 mar. 2023 09:28:33 a.m.
Fusagasugá Cundinamarca


21 mar. 2023 09:06:54 a.m.
Fusagasugá Cundinamarca


21 mar. 2023 09:34:51 a.m.
Fusagasugá Cundinamarca


27 mar. 2023 09:18:40 a.m.
Fusagasugá Cundinamarca


27 mar. 2023 09:15:22 a.m.
Fusagasugá Cundinamarca


28 mar. 2023 09:09:59 a.m.
Fusagasugá Cundinamarca


28 mar. 2023 09:12:59 a.m.
Fusagasugá Cundinamarca


31 mar. 2023 09:08:16 a.m.
Fusagasugá Cundinamarca


31 mar. 2023 09:29:31 a.m.
Fusagasugá Cundinamarca