ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION 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:

2	5	2023	al	30	5	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, bafle, mancuernas y balones medicinales de bajo impacto par la parte de mantenimiento y/o fortalecimiento físico, y espacio libre de humedad, se realiza la invitación 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 las medidas de autocuidado y bioseguridad en el marco de 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 mayo en los días: 02 de mayo 12 participantes. 05 de mayo 18 participantes. 06 de mayo 16 participantes. 08 de mayo 11 participantes. 09 de mayo 22 participantes. 12 de mayo 13 participantes 15 de mayo 15 personas mayores participantes. 16 de mayo con la participación de 14 personas mayores. 19 de mayo con la participación de 14 personas mayores. 23 de mayo 14 participantes 29 de mayo 16 participantes 30 de mayo 22 participantes
3.3.3. MOMENTO FINAL	Finalizando con movimientos suaves de vuelta a la calma, invitándolos a continuar participando de la actividad y se les recuerda la importancia para nuestra salud, para el buen desarrollo de las actividades de la vida diaria, e invitandolos al participar de las variadas actividades recreativas, culturales y ocupacionales que les ofrece la comunidad de cuidado, finalizando con la despedida; se recoge el material utilizado y se desinfecta con actibina.

3.4.RECURSOS

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

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Durante el mes de mayo las personas mayores se vincularon 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 ejercitación corporal y la motivación para mantener sus habilidades básicas y autonomía, fortaleciendo la respiración, la digestión; manteniendo activo sus diferentes sistemas corporales e invitandolos 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

Sara Del Socorro Narvaez Teheran
C.C. 42205433

Ana Tulia Salazar
C.C. 28527296

Maria Ezequiela Muñz
C.C. 52514304

Fecha de evaluación del encuentro: 30 de **mayo** 2023
Nombre del profesional **que evalúa:** Profesional **en educación física Gustavo Adolfo Valencia Monje** _____ Coordinadora **Comunidad de Cuidado: Hna María Flor Elba** Zuluaga Duque _____ Hna María Flor Elba Z

GIMNASIA RITMICA














08 may. 2023 09:09:16 a.m.
Fusagasugá Cundinamarca


08 may. 2023 09:18:52 a.m.
Fusagasugá Cundinamarca


09 may. 2023 09:08:48 a.m.
Fusagasugá Cundinamarca


09 may. 2023 09:26:11 a.m.
Fusagasugá Cundinamarca


12 may. 2023 09:10:29 a.m.


12 may. 2023 09:31:46 a.m.
Fusagasugá Cundinamarca


15 may. 2023 09:11:57 a.m.
Fusagasugá Cundinamarca


15 may. 2023 09:20:02 a.m.
Fusagasugá Cundinamarca


16 may. 2023 09:09:59 a.m.
Fusagasugá Cundinamarca


16 may. 2023 09:28:51 a.m.
Fusagasugá Cundinamarca


19 may. 2023 09:40:03 a.m.
Fusagasugá Cundinamarca


19 may. 2023 09:36:26 a.m.
Fusagasugá Cundinamarca


23 may. 2023 09:10:27 a.m.
Fusagasugá Cundinamarca


23 may. 2023 09:03:10 a.m.
Fusagasugá Cundinamarca


29 may. 2023 09:07:05 a.m.
Fusagasugá Cundinamarca


29 may. 2023 09:13:36 a.m.
Fusagasugá Cundinamarca


30 may. 2023 09:25:03 a.m.
Fusagasugá Cundinamarca


30 may. 2023 09:27:09 a.m.
Fusagasugá Cundinamarca