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	Código: FOR-PSS-XXX Versión: Fecha: Página: 1 de 1

DOCUMENTO NO CONTROLADO

1. Unidad Operativa: COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR SAN JOSE
2. Componente: COMPONENTE ATENCION INTEGRAL PARA EL DESARROLLO HUMANO
3 Eje de Atención: OCUPACION HUMANA
3.´ Línea de Atención: PONDERABLES
4. Nombre de la activi: GERONTOGIMNASIA FISICA Y MENTAL

5. Fecha de ejecución

28	9	2021	al	28	9	2021

6. Profesional a cargo de la actividad

LEIDY JOHANNA MORENO RODRIGUEZ

7. OBJETIVO GENERAL

Mantener tanto su salud física como la mental, y prevenir el declive funcional mediante pautas que se desarrollan, principalmente, se centran en los músculos y en las articulaciones, con el fin de mejorar las funciones cognitivas y el aparato cardiorrespiratorio.

7.1 . OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Enlentecer la atrofia muscular.
- Ejercitar la capacidad cardiorrespiratoria.
- Enlentecer la pérdida de masa ósea.
- Ejercitar la flexibilidad de las articulaciones.
- Prevenir o enlentecer el aumento de masa grasa.
- Prevenir o mejorar problemas de salud asociados con el sedentarismo.
- Regular ritmos de sueño-vigilia.
- Estimular el apetito, mejorando la nutrición e hidratación.
- Mantener la capacidad de marcha y el equilibrio.
- Mejorar el rango articular, fuerza, flexibilidad y resistencia generales.

8. PLANEACION

Las sesiones de gerontogimnasia consistirán en la realización activa de la tabla.

- Inicialmente, se les explicará a los participantes la actividad que se va a llevar a cabo.
- Se colocará a los participantes en círculo, y la persona que dirija la actividad se situará en el centro.
- Se seguirá el procedimiento que se indica en la tabla, trabajando los segmentos corporales en orden, desde la cabeza hasta los pies. La persona que dirija la actividad irá realizando los ejercicios, y los participantes los efectuarán siguiendo las órdenes dadas, así como por imitación.
- Si la persona se equivoca, se le corregirá de forma positiva, sin reproches. Si es necesario, el profesional dirigirá con sus propias manos el movimiento de forma suave, sin violentarle. A continuación, se comprobará si es capaz de realizar el ejercicio por sí solo. Si no es así, no se le insistirá.
- Tras varias sesiones, se les preguntará en qué orden deben mover qué parte del cuerpo y de qué forma. De este modo se estimulará su memoria y se podrá ver hasta qué punto han interiorizado los ejercicios.
- Antes de pasar de una parte del cuerpo a la siguiente, se realizarán 3 respiraciones profundas, con objeto de moderar la subida de pulsaciones y normalizar el ritmo cardiaco.
- Al terminar la sesión se felicitará a todos los participantes por el trabajo realizado.
- La tabla puede variarse ajustándose a las peculiaridades de cada persona, enriqueciéndose con ejercicios nuevos o eliminando aquellos que superen sus capacidades.
- Si la persona no puede realizar los ejercicios en bipedestación ya sea por debilidad en miembros inferiores o por tener riesgo de caídas, se permitirá que los haga sentada

9. DESARROLLO

Se desarrolló la actividad ponderable gerontogimnasia física y cognitiva, se organizó el espacio , los equipos y los materiales que se utilizaron, se ubicó y se trasladó a las personas mayores teniendo en cuenta las medidas de distanciamiento social (portando tapabocas).
Se inició la sesión con ejercicio de orientación en tiempo y lugar, realizando ejercicios cortos de estimulación de habilidades de atención y lenguaje. Posteriormente se realizó la aplicación de las tablas de gerontogimnasia física realizando una serie de ejercicios programados, destinados a mover todas las articulaciones del cuerpo de forma activa, procurando hacerlo con la mayor amplitud posible, favoreciendo el reconocimiento del propio cuerpo y la relación con el espacio que le rodea a nivel de cabeza, manos, brazos, cintura-tronco, piernas y pies. Para finalizar la actividad se realizo pautas de respiración adoptando una postura confortable, apoyando toda la espalda en el respaldo del sillón, con los pies separados y algo adelantados, reposando toda la planta del pie en el suelo, las piernas en semiflexión (algo dobladas), nunca cruzadas. Las manos apoyando sobre los muslos o los brazos del sillón, con la palma abierta hacia abajo. Se les indicó el momento en que comienzan a respirar de forma profunda y sosegadamente, sin imponer un ritmo, colocando una mano en el pecho, de forma que al respirar se pueda apreciar cómo el pecho se hincha y deshincha lentamente. Si es posible, se le pedirá que realice las respiraciones con los ojos cerrado, el movimiento se repitió 5 veces.

10. EVALUACION
La actividad desarrollada cumplió con los objetivos propuestos se evidencio que las personas mayores generan conciencia de sí misma y de los movimientos que son capaces de realizar con cada segmento corporal.Se logra conseguir que la persona realice los ejercicios de forma automática, así, se evidencia la sensación de ser capaz de ejecutar con éxito la actividad, con cierta independencia, aportándole seguridad en sí misma y aumentando su autoestima.

11. RECURSOS
Sonido- música relajante Sillas Balones Aros Bastones

12. EVIDENCIAS
Se anexa registro fotográfico con marca de agua de la sesión desarrollada con las personas mayores

Leidy Moreno R **LEIDY JOHANNA MORENO RODRIGUEZ** 13. Nombre y firma del profesional que diligencia el formato	Helena Mendoza **HERMANA ELIA EDITH MENDOZA AVILEZ** 14. Nombre y firma del Coordinador

* Victor Julio Torres **VICTOR TORRES**
J Merchan **JESUS MERCHAN**
* Pedro Pablo Moreno Diaz **PEDRO MORENO** 15. Nombre y firma personas mayores

REGISTRO FOTOGRAFICO
PONDERABLE GEROPSICOSOCIAL





