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 Saramita
2. Componente: Componente de Atencion Integral para el Desarrollo Humano
3 Eje de Atención: Cuidado Integral
3.' Línea de Atención: Cuerpo y Mente
4. Nombre de la activi: Moviendome Libremente

5. Fecha de ejecución

14	3	2022	al	24	3	2022

6. Profesional a cargo de la actividad

MARYAN LIZETH ESCOBAR ACOSTA
Fisioterapeuta

7. OBJETIVO GENERAL

Maximizar las habilidades físicas de las personas mayores, mediante ejercicios terapéuticos que prevengan el deterioro funcional, con el fin de mejorar la realización de actividades de la vida Diaria (AVD), actividades básicas cotidianas (ABC).

7.1 . OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Fomentar espacios con dinamicas recreativas que incentiven a realizar actividad fisica
- Promover el moviemiento corporal humano mediante el ejercicio
- Concientizar a las personas mayores de la importancia de la conservación de su funcionalidad

8. PLANEACION

Esta actividad es programada para los días 14 y 24 de marzo de 2022 dentro de las temáticas mensuales, se ejecutará de la siguiente manera: se realizará la convocatoria de las personas mayores mediante el parlante, se acompaña el traslado de los participantes a el lugar destinado de la actividad. Se dará inicio a la actividad con la bienvenida, saludo y la presentación, luego de esto se explicará la actividad que se ejecutará dando las pautas, especificaciones de la misma y dando la acotación sobre las medidas de bioseguridad que debemos mantener durante la realización de la actividad. Se realizará la entrega de elementos necesarios para la ejecución de la actividad donde se trabajarán capacidades físicas básicas, concentración, rapidez, flexibilidad, precisión, coordinación dinámica y estática se llevará a cabo la demostración de cómo deberá ser manipulado el material otorgado, continuado a esto se les dará la indicación de comenzar a ejecutar la actividad de manera grupal. Se retornará a la calma, agradeciendo por la participación y se extenderá la invitación para las siguientes actividades programadas. Para evaluar la actividad programada se tendrá en cuenta el siguiente criterio cualitativo

- ¿La persona mayor permaneció durante toda la realización de la actividad?
- ¿la persona mayor participa activamente de la actividad?
- ¿La actividad fue de su interés?
- ¿Le gustaría participar nuevamente de la actividad?
- ¿Tuvo alguna dificultad durante la realización de la actividad?

9. DESARROLLO

14/03/2022: Por medio del parlante se extiende la invitación a las personas mayores para realizar actividad física en la sala de televisión, se procede a realizar el desplazamiento de las personas que lo requerían, se dio inicio a la actividad a las 02:00 pm se realizó el respectivo saludo a las personas mayores participantes, se reiteraron las medidas de bioseguridad que se tuvieron en cuenta durante la realización de la temática, se dio a conocer el objetivo de la actividad donde se trabajaría miembros superiores y concentración, ya ubicados en el lugar se le solicita ubicarse en mesa redonda se realiza entrega del material bandas elásticas las cuales debían estar unidas mediante un nudo para formar un círculo, dentro de esta banda elástica se ubicaron 2 aros los cuales debían desplazarse por toda la cuerda se les indicó a los usuarios mover la banda sin que el aro toque las manos esto con el fin de que el aro llegara a un punto especifico y ganará así el equipo quién desplazó más rápido el aro se finaliza la actividad a las 03:00 pm con el agradecimiento por la participación a la actividad se les reitera la importancia de participar de actividades que estimulen habilidades básicas enfocando el trabajo colaborativo.

24/03/2022: Se realiza la convocatoria de las personas mayores mediante el parlante solicitándoles ubicarse frente al comedor, se apoyó el traslado de las personas que lo requirieron, se dio inicio a la actividad a las 02:00 pm se realizó el respectivo saludo a las personas mayores participantes, se reiteraron las medidas de bioseguridad que se tuvieron en cuenta durante la realización de la temática, ya en el espacio se realiza dinámica utilizando el dado definiendo así cuantos aros debían lanzar al cono, luego de ello se entrega el material (bandas elásticas) con las cuales se trabajó movilización de segmentos corporales en dirección cefalocaudales se le solicita a las personas mayores seguir los comandos verbales y visuales que dirige la profesional utilizando varios ritmos musicales, posteriormente se realiza entrega de pelotas plásticas con los cuales debían lanzar a una distancia, se finalizó la actividad a las 03:10 pm con el agradecimientos por la participación a la actividad se les reitera la importancia de la ejecución de actividad física constante, se extiende la invitación a las personas mayores de participar de las demás sesiones programadas, al igual que realizar estiramientos diariamente los cuales permiten la conservación de la movilidad corporal.

10. EVALUACION

El grupo de personas mayores que participó de las actividades permaneció activo, receptivo, colaborador, atento a las instrucciones y comandos que se les indicaban, se observó buena acogida de las actividades, los participantes refirieron que las actividades fueron de interés, no se evidencio dificultad o alguna novedad negativa, se dio cumplimiento a los objetivos planteados de las actividades los cuales a grandes rasgos pretendían trabajar en mantener o conservar habilidades físicas básicas como la coordinación, rapidez y agilidad con el fin de optimizar su funcionalidad. Durante las actividades ejecutadas el día 14/03/2022 se obtuvo una participación de 18 usuarios y para la actividad programada del día 24/03/2022 participaron 19 personas mayores en la temática propuesta mayores teniendo una totalidad de 37 asistencias, donde se evidencio que algunas personas mayores las cuales anteriormente no participaban en las dinámicas, se vincularon a las actividades propuestas, como plan de mejora se espera aumentar la participación de las personas mayores mediante nuevas estrategias dinámicas con el uso de diferentes materiales y elementos para lograr una mejor acogida de la actividad, prevalecer sobre el uso adecuado de medidas de bioseguridad antes durante y después de la actividad ejecutada.

11. RECURSOS

01 Parlante	Pelotas
01 Micrófono	01 Profesional de Fisioterapia
01 Memoria USB con música	Sillas de plástico
Aros	Raquetas
bandas elasticas	Conos

12. EVIDENCIAS

En conjunto a este documento se envía anexo de registro fotográfico de las actividades ejecutadas a lo largo de este mes con la respectiva marca de agua (fecha, hora y lugar)

MARYAN LIZETH ESCOBAR ACOSTA
13. Nombre y firma del profesional que diligencia el formato

HNA. ELIA EDIT MENDOZA AVILEZ
14. Nombre y firma del Coordinador

PEDRO PABLO MORENO
LUIS EDUARDO ALVAREZ
EVA MARIA BEJARANO
15. Nombre y firma personas mayores

REGISTRO FOTOGRAFICO








24 mar. 2022 2:48:44 p. m.
Fusagasuga, Colombia
San José Saramita


24 mar. 2022 2:49:11 p. m.
39 Avenida Calle 22
Fusagasugá
Cundinamarca
Fusagasuga, Colombia
San José Saramita


24 mar. 2022 2:58:07 p. m.
39 Avenida Calle 22
Fusagasugá
Cundinamarca
Fusagasuga, Colombia
San José Saramita