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 Clarita Santos Cajicá	5. Fecha de ejecución						
2. Componente:	Atención integral para el desarrollo humano							
3 Eje de Atención:	Cuidado Integral	03	01	2022	al	31	01	2022
3.1 Línea de Atención:	Cuerpo y mente	6. Profesional a cargo de la actividad						
4. Nombre de la actividad:	Saludo al Sol	Yuly Paola Avila Torres - Fisioterapeuta.						

7. OBJETIVO GENERAL

Favorecer la ejecución y participación de las personas mayores del centro comunidad de cuidado, en actividad física diaria, por medio de ejercicios secuenciados y musicalizados que permita el mantenimiento de sus capacidades funcionales físicas y mentales.

7.1 . OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Realizar ejercicio físico de forma controlada, durante 30 minutos diarios.
2. Motivar el gusto por la actividad física y el movimiento, promoviendo los beneficios que conlleva el realizar esta de forma regular.
3. Aumentar los niveles de tolerancia a la actividad física de las personas mayores, usando como método el movimiento e incentivando su participación continuamente.
4. Aumentar los niveles de alerta en la población como preparación para el desarrollo de las demás actividades del día.

8. PLANEACION

Reunión del grupo de personas mayores con su respectivo padrino de actividad física en la zona seleccionada para la actividad cabe aclarar que depende del clima.
Ejecución de la actividad los días: 3, 4, 5, 6, 7, 11, 12, 13,14, 17, 18, 19, 20, 21, 24, 25, 26, 27, y 31 de Enero del 2022, donde se desarrolla fase de calentamiento con movilidad articular, fase central (rutina del mes) y vuelta a la calma.
Esta actividad se desarrolla por desde las 9:00 a.m. a las 9:30 a.m.

9. DESARROLLO

Las 19 sesiones se inician el 3 de Enero del 2022 y se finalizan el 31 de Enero del 2022; esta actividad tiene un tiempo de duración de 30 minutos realizando un calentamiento activo con movilidad articular, preparando el cuerpo y las articulaciones; se continua con aumento de la temperatura, por medio de canciones propias de la región y éxitos actuales de los géneros urbanos.
La rutina del mes se programa bajo un ritmo de música electrónica de 180 bpm, este nos permite que a intensidad sea mayor, los movimientos seleccionados fueron:
1. Cross jacks
2. Ben over overhead
3. Saltos cortos o skiping bajo.
4. Rotación de tronco
5. Movimiento homolateral adelante y atrás.
6. Semiflexión de rodilla bilateral, con brazos a abducción lateral.
7. Toque de talón frontal alterno.

La rutina cuenta con tres series completas, cada una de 40 segundos, con descansos de 20 segundos entre series por medio de respiraciones profundas dirigidas, se finaliza la actividad felicitando a ambas partes por su participación.
Se resalta el compromiso del talento humano con la estrategia encontrando una respuesta positiva de las personas mayores.

10. EVALUACIÓN

La evaluación se realiza por medio el nivel de participación de la población en la actividad, con una asistencia promedio de 46 personas mayores para este mes.

11. RECURSOS

Elementos usados: Cabina de sonido, micrófono con cable, celular e internet, sillas rimax para las personas mayores que lo requieren.
Recurso humano: todo el talento humano que se encuentra en la institución, (coordinadora, profesionales enfermeras, servicios generales y mantenimiento).

12. EVIDENCIAS

Se anexa el registro fotográfico.

Yuly Paola Avila Torres - Fisioterapeuta	Sor Ana Inés Rincón Barbosa - Coordinadora
Yuly Paola Avila Torres	Sor Ana Inés Rincón Barbosa
13. Nombre y firma del profesional que diligencia el formato	14. Nombre y firma del Coordinador

Ana Rosa Rojas	No Firma
Blanca Carreño	No Firma
Carmen Hernandez	No Firma
15. Nombre y firma personas mayores	


3/01/2022 9:16:37 a. m.
HCS Cajicá


4 ene. 2022 9:08:18
Cajicá
Hogar Clarita Santos


5/01/2022 9:03:26 a.m.
HCS Cajicá


Cajicá
15°C
6/1/2022
9:16 a.m.


7/01/2022 9:10:32 a.m.
HCS Cajicá


11/01/2022 9:15:09 a. m.
HCS Cajicá


cajica
11°C
12/1/2022
9:14 a.m.


13/01/2022 9:10:33 a.m.
HCS Cajicá.


14/01/2022 9:06:23 a.m.
HCS Cajicá


17/01/2022 9:11:03 a.m.
HCS Cajicá


18 ene. 2022 9:17:13
Cajicá
Hogar Clarita Santos


DOM.
LUN.
MAR.
MIÉ.
SÁB.
16
17
18
19
20
22


ENE.
El Tejar
9:05 a. m.
DOM. LUN. MAR. MIÉ. JUE. VIE. SÁB.
16 17 18 19 20 21 22


21/01/2022 9:12 a.m.
HCS Cajicá


24/01/2022 9:23 a.m.
HCS Cajicá


ENE.
El Tejar
9:13 a. m.
DOM. LUN. MAR. MIÉ. JUE. VIE. SÁB.
23 24 25 26 27 28 29


26/01/2022 9:08:03 a.m.
HCS Cajicá


27/01/2022 9:12:22 a.m.
HCS Cajicá


31/01/2022 9:02:45 a.m.
HCS Cajicá