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 Cajica	5. Fecha de ejecución							
2. Componente:	Atención integral para el desarrollo humano								
3 Eje de Atención:	Cuidado Integral	01	02	2022	al	25	02	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, mantenerlo por 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

Reunion 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 dias 1, 2, 3, 4, 8, 9, 10, 11, 15, 16, 17, 22, 23, 24, 25 de febrero del 2022.
Se desarrolla fase de calentamiento con movilidad articular, fase central y vuelta a la calma.
La actividad esta palificada para 30 nminutos.

9. DESARROLLO

Las 15 sesiones a las cuales se les da inicio el 1 de febrero del presente año hasta el 25 de febrero.
Se realiza de martes a viernes donde se reúne al grupo de personas mayores y personal del talento humano, dando inicio a la 9:00 a.m. con el siguiente orden:
-Calentamiento con movilidad articular y una canción de música variada para aumentar la temperatura.
Ejercicios de la fase central:
-Activación de glúteo con patada atrás y flexor de cadera con flexión de rodilla al pecho.
-Hombro a 90 grados con apertura lateral y extensión de codo.
-Patada lateral alterna con gancho al frente.
-Flexión y extensión de rodilla alterna.
-Skipping bajo.
los dias viernes de cada semana se amplia la sesión aproximadamente 10 minutos con el fin de realizar estiramientos de forma global para dar una buena recuperacón musuclar y estimular las propiedades elasticas de los tejidos.

10. EVALUACIÓN

La evaluación se realiza basados en el numero de participantes por día donde se logro involucrar a 47 personas mayores.

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, personal de cocina y mantenimiento).

12. EVIDENCIAS

Se anexa el registro fotografico.

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

Mercedes Lopez	No Firma
Antonia Castiblanco	No Firma
Miriam Rico	No Firma
15. Nombre y firma personas mayores	


1/02/2022 9:15:55 a. m.
HCS Cajicá


2/02/2022 9:11:44 a. m.
HCS Cajicá


3/02/2022 9:08:56 a. m.
HCS Cajicá


4/02/2022 9:08:47 a. m.
HCS Cajicá


08/02/2022 9:11 a.m.
HCS Cajicá


9/02/2022 9:11:04 a. m.
HCS Cajicá


10/02/2022 9:15:26 a. m.
HCS Cajicá


HCS Cajicá

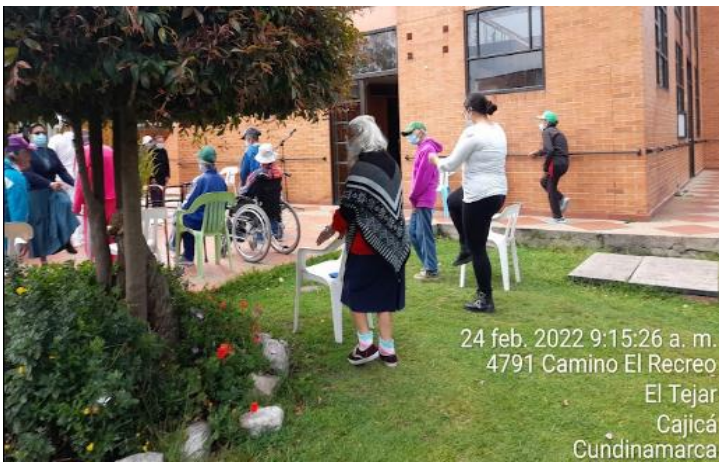



16/02/2022 9:13:26 a. m.
HCS Cajicá


17 feb. 2022 9:35:50
Cajicá
Hogar Clarita Santos


22 feb. 2022 9:10:04 a. m.
4791 Camino El Recreo
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


23 feb. 2022 9:11:02 a. m.
4791 Camino El Recreo
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


24 feb. 2022 9:15:26 a. m.
4791 Camino El Recreo
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


25 feb. 2022 9:15:13 a. m.
4791 Camino El Recreo
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca