| ALCALDIA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO: PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL<br>FORMATO: REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES | Código: FOR-PSS-XXX<br>Versión:<br>Fecha:<br>Página: 1 de 1 |
|---|---|---|

DOCUMENTO NO CONTROLADO

1. Unidad Operativa: Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos Cajica

2. Componente: Atención integral para el desarrollo humano

3 Eje de Atención: Cuidado Integral

3.1 Línea de Atención: Cuerpo y mente

4. Nombre de la actividad: Saludo al Sol

5. Fecha de ejecución

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 01 | 03 | 2022 | al | 31 | 03 | 2022 | |

6. Profesional a cargo de la actividad

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 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, 9, 10, 11, 15, 16, 17, 22, 23, 24, 29 y 31 del mes de Marzo del 2022.
Se desarrolla en tres fases: 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 Marzo del presente año hasta el 31 de Marzo.
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:se realiza posicion sedente o bipedo.
-Skipping anterior y posterior
-felxion de codos con hombros a 90 ° y alternacia de pierna
-movimiento en triangulo de pierna derecha.
-movimiento en triangulo de pierna izquierda.
-semi-sentadilla.
Entre cada ejercicio se implimenta, un dia, skipping con toque de tambores "simulación del movimeitno con las manos", y el otro día se trabaja frog jump.
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 46 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 |

| | |
|---|---|
| Josefina Ordonez | No Firma |
| Cecilia Borraz | No Firma |
| Dolores Lopez | No Firma |
| 15. Nombre y firma personas mayores | |

mar. 2022 9:28:40 a. m.
4791 Camino El Recreo
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca

Samsung Quad Camera
Tomada con mi Galaxy A21s
02/03/2022 9:10 a.m. Cajicá Cundinamarca.

3 mar. 2022 9:17:37 a. m.
4791 Camino El Recreo
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca

4 mar. 2022 9:14:24 a. m.
4791 Camino El Recreo
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca

9 mar. 2022 9:13:47 a. m.
4791 Camino El Recreo
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca

10 mar. 2022 9:13:23 a. m.
4791 Camino El Recreo
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca

11 mar. 2022 9:39:51 a. m.
4791 Camino El Recreo
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca

15 mar. 2022 9:20:11 a. m.
4791 Camino El Recreo
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca

16 mar. 2022 9:16:10 a. m.
4791 Camino El Recreo
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca

17 mar. 2022 9:08:21 a. m.
4791 Camino El Recreo
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca

22 mar. 2022 9:21:04 a. m.
4791 Camino El Recreo
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca

MAR.
El Tejar
9:10 a. m.
DOM. LUN. MAR. MIÉ. JUE. VIE. SÁB.
20 21 22 23 24 25 26

24 mar. 2022 9:15:05 a. m.
4791 Camino El Recreo
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca

29 mar. 2022 9:13:13 a. m.
4791 Camino El Recreo
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca

31 mar. 2022 9:12:21 a. m.
4791 Camino El Recreo
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca