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 06 2022 al 30 06 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 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

Reunión del grupo de personas mayores con su respectivo padrino de actividad física, en la zona seleccionada para la misma, cabe aclarar que depende del clima.
Ejecución de la actividad los días 1, 3, 6, 7, 9, 10, 14, 15, 16, 22, 23, 24, 28, 29, 30 de junio del 2022.
Se desarrolla en tres fases: calentamiento con movilidad articular, fase central y vuelta a la calma.
La actividad esta planificada para 30 minutos.

9. DESARROLLO

Las 15 sesiones a las cuales se les da inicio el 1 junio hasta el 30 de junio del presente año.
Se realiza de lunes a viernes según actividades programadas por el equipo, donde se reúne al grupo de personas mayores y personal del talento humano, iniciando la 9:00 a.m. con el siguiente orden:
-Calentamiento con movilidad articular realizado por medio de la música esta es variada en género y ritmo con el fin de aumentar la temperatura.
Ejercicios de la fase central: se realiza posición sedente o bípedo según las características de la población.
•Abducción horizontal de hombro con flexión de hombro.
•Abducción y aducción de miembro inferior
•Rotación de tronco con hombros a 90° de flexión y realizando un movimiento leve de este a extensión de forma paulatina al giro del tronco.
•Flexo-extensión de rodilla
•Flexión de cadera con movimiento coordinativo de flexión y aducción de hombro.
•Jumping jacks modificado en sedente.
Se realizaron 5 series de la rutina completa, cada una estaba compuesta por: ejecución de 1 ejercicio durante 20 segundos y 15 segundos de descanso entre cada uno.

Las sesiones del 7, 14, 28, de junio se realiza caminata a los alrededores de la institución, en grupos estructurados de las personas mayores teniendo periodos de descanso dentro del recorrido.

La sesión del 22 de junio se realiza rumba en compañia del profesor de insdeportes y los estudiantes del colegio Rincon Santo.

Observaciones:
Las siguientes fechas por actividades y eventos no se realizó saludo al sol:
2 de junio del 2022: semana ambiental, se programó recorrido virtual por el humedal de Tibabuyes invitación extendida a la comunidad de cuidado, esta inició las 9 am.
8 de junio del 2022: reunión virtual programada por la subdirección y el equipo de apoyo a la supervisión; esta jornada desarrollo temas relacionados con el PAIIN, implementación, instructivo y dudas del nuevo formato, inicio de la actividad 8:00 am.
13 de junio del 2022: Capacitación de Bomberos acerca de primer respondiente y evacuación.
21 de junio del 2022: Jornada de capacitación institucional.

10. EVALUACIÓN

La actividad presenta adherencias a procesos de movilidad de baja a mediana intensidad, por lo variable de la población se hacen ajustes para que sea benéfica y cumpla con el objetivo. La población muestra respuestas positivas. Promedio de la población en actividad 47.

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

Ligia Hernanadez	No Firma
Blanca Carreño	No Firma
Carmen Hernandez	No Firma
15. Nombre y firma personas mayores	


1/6/2022 9:13 a. m.
Cajicá


3/6/2022 9:20 a. m.
Cajicá


06/06/2022 9:09:34
HCS Cajica


7/06/2022 8:55:19 a. m.
Camino El Recreo
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


9/6/2022 9:18 a. m.
Cajicá


10/6/2022 9:20 a. m.
Cajicá


14/06/2022 9:14:07
HCS Cajicá


15/6/2022 9:13 a. m.
Cajicá


16 jun. 2022 9:22:50 a. m.
Cajicá
Hogar Clarita Santos


22 jun. 2022 9:38:51 a. m.
Cajicá
Hogar Clarita Santos


23/6/2022 9:15 a. m.
Cajicá


24 jun. 2022 9:22:20 a. m.
Cajicá
Hogar Clarita Santos


28/6/2022 9:16 a. m.
Cajicá


29/6/2022 9:22 a. m.
Cajicá


30/6/2022 9:17 a. m.
Cajicá