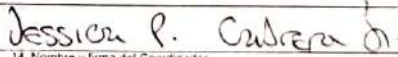
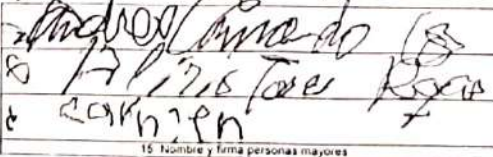


PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL		Código FOR-SS-XXX								
FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES		Versión								
		Fecha								
		Página 1 de 1								
DOCUMENTO NO CONTROLADO										
1. Unidad Operativa	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA	5. Fecha de ejecución								
2. Componente	ATENCIÓN INTEGRAL									
3. Eje de Atención	Ocupación Humana									
3.1. Línea de Atención	MOVILIZANDO CAPACIDADES									
4. Nombre de la actividad	A MOVER LA COLITA									
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">2</td> <td style="width: 10%;">8</td> <td style="width: 10%;">2021</td> <td style="width: 10%;">al</td> <td style="width: 10%;">30</td> <td style="width: 10%;">8</td> <td style="width: 10%;">2021</td> </tr> </table>		2	8	2021	al	30	8	2021
2	8	2021	al	30	8	2021				
		6. Profesional a cargo de la actividad								
		ANGELICA POBLADOR LIZARAZO								
7. OBJETIVO GENERAL										
Implementar actividades de ocupación humana que promuevan el desarrollo y/o mantenimiento de las capacidades, habilidades cognitivas, comunicativas y sociales de las personas mayores, mediante procesos educativos, formativos y actividades de ocio productivo.										
7.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS										
1. Promover actividad física en las personas mayores. 2. Mejorar capacidad pulmonar por medio de ejercicio aeróbico. 3. Mantener arcos de movilidad articular en tren superior e inferior. 4. Mantener fuerza y flexibilidad en general.										
8. PLANEACIÓN										
Para el mes de Agosto de 2021 se tienen proyectadas las siguientes fechas para la realización de la actividad: los días 2, 6, 9, 13, 20, 23, 27 y 30. "A mover la colita" es una actividad física grupal la cual promueve el acondicionamiento físico a las personas mayores con cualidades físicas estables y disminuidas, manteniendo de la capacidad pulmonar, arcos de movilidad articular, fuerza y flexibilidad esta actividad se acompaña de diferentes ritmos musicales, combinados con ejercicio físico dirigido (rumba terapia). Esta actividad se lleva a cabo en los comedores, kiosco y habitaciones de la Comunidad de Cuidado hogar casa nostra 2 veces por semana los días lunes y viernes. Después de cada actividad se realizará la desinfección de balones, bastones, aros y lavado de manos en las personas mayores por parte del personal de enfermería.										
9. DESARROLLO										
02/08/2021 (Movilidad articular): Se reúnen a las personas mayores en el comedor principal, donde se les da la bienvenida, se inicia la actividad con ejercicios de respiración, calentamiento articular cefalo caudal, se continúa con ejercicios de movilidad articular en los diferentes planos anatómicos por medio de ejercicio aeróbico dirigido y al ritmo de la música, se realizan ejercicios de respiración para mejorar patrón respiratorio y se finaliza con estiramientos en musculatura cervical, tronco, miembros superiores e inferiores.										
06/08/2021 (Actividad con aros): Se reúnen a las personas mayores en el comedor principal, se les da la bienvenida y se reparte el material (Aros), se inicia la actividad con ejercicios de respiración, calentamiento articular cefalo caudal, y al ritmo de la música se realizan ejercicios activos asistidos con aros para mantenimiento de la movilidad articular en flexión, extensión, abducción y aducción de hombros, inclinación, flexión de tronco y rotación, se trabaja la movilidad articular de miembros inferiores, se finaliza la actividad con ejercicios de respiración y estiramientos musculares.										
09/08/2021 (Coreografía con aros): Se reúnen a las personas mayores en el comedor principal, se les da la bienvenida y se reparte el material (Aros), se les explica la actividad que se realizará y se reparten sombreros como parte de su atuendo, se inicia la actividad con ejercicios de respiración y calentamiento articular cefalo caudal, se continúa con ejercicios aeróbicos por medio de una coreografía dirigida con aros y música boyacense donde se trabajan ejercicios para mantenimiento cardiopulmonar y musculoesquelético, se finaliza la actividad con ejercicios de respiración y estiramientos musculares.										
13/08/2021 (Actividad con bastones): Se reúnen a las personas mayores en el comedor principal, se da la bienvenida y se reparte el material (Bastones), se inicia la actividad con ejercicios de respiración, calentamiento articular, se continúa con ejercicios activos asistidos con bastones para mantenimiento cardiopulmonar y musculoesquelético en los diferentes planos anatómicos, se trabajan ejercicios de coordinación y se finaliza con ejercicios de respiración y estiramientos musculares.										
20/08/2021 (Actividad con balones): Se reúnen a las personas mayores en el comedor principal, se da la bienvenida y se reparte el material (Balones), se inicia la actividad con ejercicios de respiración y calentamiento articular, se continúa con ejercicios para mantenimiento de la movilidad articular al ritmo de la música con balones, donde se mantiene la flexión y extensión en miembros superiores y se refuerzan habilidades motoras básicas, se finaliza la sesión con ejercicios de respiración y estiramientos musculares.										
23/08/2021 (Actividad con bastones): Se reúnen a las personas mayores en el comedor principal, se da la bienvenida y se reparte el material (Bastones), se inicia la actividad con ejercicios de respiración, calentamiento articular, se continúa con ejercicios activos asistidos con bastones para mantenimiento cardiopulmonar y musculoesquelético en los diferentes planos anatómicos, se trabajan ejercicios de coordinación y se finaliza con ejercicios de respiración y estiramientos musculares.										
27/08/2021 (Actividad con balones): Se reúnen a las personas mayores en el comedor principal, se da la bienvenida y se reparte el material (Balones), se inicia la actividad con ejercicios de respiración y calentamiento articular, se continúa con ejercicios para mantenimiento de la movilidad articular al ritmo de la música con balones, donde se mantiene la flexión y extensión en miembros superiores y se refuerzan habilidades motoras básicas, se finaliza la sesión con ejercicios de respiración y estiramientos musculares.										
30/08/2021 (Actividad con bandas elásticas): Se reúnen a las personas mayores en el kiosco, se da la bienvenida y se reparte el material (Bandas elásticas), se inicia la actividad con ejercicios de respiración, calentamiento articular y estiramientos musculares, se continúa con ejercicios de fortalecimiento muscular de miembros superiores con bandas elásticas amarilla y roja dependiendo de la resistencia muscular de cada persona mayor, se acompaña la actividad de música, se finaliza la sesión con ejercicios de respiración y estiramientos musculares.										
10. EVALUACIÓN										
Durante el desarrollo de esta actividad en el mes de Agosto se evidencia mayor participación de las personas mayores que mantienen y mejoran arcos de movilidad, fuerza y flexibilidad en tren superior e inferior. Algunas personas mayores refieren sentirse a gusto con la actividad ya que entienden la importancia de realizar actividad física para mejorar la salud y disminuir niveles de estrés y ansiedad.										
11. RECURSOS										
1. Balones 2. Parlante 3. Microfono 4. Acordeón 5. Hipocorinto 6. Bastones 7. Balones 8. Bandas elásticas										
12. EVIDENCIAS										
Registro Fotográfico										
 13. Nombre y firma del profesional que diligencia el formato		 14. Nombre y firma del Coordinador								
 15. Nombre y firma personas mayores										

REGISTRO FOTOGRAFICO:



