	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 CASA NOSTRA	5. Fecha de ejecución						
2	Componente	ATENCION INTEGRAL							
3	Eje de Atención	OCUPACIÓN HUMANA	2	8	2021	al	30	8	2021
3.1	Linea de Atención	MOVILIZANDO CAPACIDADES	6. Profesional a cargo de la actividad						
4	Nombre de la actividad	A MOVER LA COLITA	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 activiades de ocio productivo

7.1. OBJETIVOS ESPECIFICOS

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. PLANEACION

Para el mes de Agosto de 2021 se tienen proyectadas las siguientes fechas para la realización de la actividad los dias 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 (rumbo 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 dias lunes y viernes. Despues de cada actividad se realizará la desinfeccion de balones, bastones, aros y lavado de manos en las personas mayores por parte del personal de enfermeria

9. DESARROLLO

02/08/2021 (Movilidad articular) Se reunen 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 continua con ejercicios de movilidad articular en los diferetes planos anatómicos por medio de ejercicio aeróbico dirigido y al ritmo de la musica, se realizan ejercicios de respiarción para mejorar patrón respiratorio y se finaliza con estiramientos en musculatura cervical, tronco, miembros superiores e inferiores

06/08/2021 (Actividad con aros) Se reunen a las personas mayores en el comedor principal, se les da la bienvenida y se reaparte el material (Aros) , se inicia la actividad con ejercicios de respiración, calentamiento articular cefalocaudal, y al ritmo de la musica 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 (Coreografia con aros) Se reunen 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 continua con ejercicios aeróbicos por medio de una coreografia 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 reunen 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 continua 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 respiracion y estiramientos musculares.

20/08/2021 (Actividad con balones) Se reunen a las personas mayores en el comedor principal, se da la bienvenida y se reaparte el material (Balones) , se inicia la actividad con ejercicios de respiración y calentamiento articular, se continua con ejercicios para mantenimiento de la movilidad articular al ritmo de la música con balones, donde se mantiene la flexion y extension en miembros superiores y se refuerzan habilidades motoras basicas, se finaliza la sesión con ejercicios de respiración y estiramientos musculares

23/08/2021 (Actividad con bastones) Se reunen 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 continua con ejercicios activos asistidos con bastones para mantenimiento cardiopulmonar y musculoesquelético en los diferentes planos anatómicos, se trabajan ejercicios de coordinacion y se finaliza con ejercicios de respiracion y estiramientos musculares

27/08/2021 (Actividad con balones) Se reunen a las personas mayores en el comedor principal, se da la bienvenida y se reaparte el material (Balones) , se inicia la actividad con ejercicios de respiración y calentamiento articular, se continua con ejercicios para mantenimiento de la movilidad articular al ritmo de la música con balones, donde se mantiene la flexion y extension en miembros superiores y se refuerzan habilidades motoras basicas, se finaliza la sesión con ejercicios de respiración y estiramientos musculares.

30/08/2021 (Actividad con bandas elásticas) Se reunen a las personas mayores en el kiosco, se da la bienvenida y se reparte el material (Bandas elasticas), Se inicia la actividad con ejercicios de respiración, calentamiento articular y estiramientos musculares, se continua 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 estres y ansiedad.

11. RECURSOS

1. Balones
2. Parlante
3. Microfono
4. Alcohol
5. Hipoclorito
6. Bastones
7. Balones
8. Bandas elásticas

12. EVIDENCIAS

Registro Fotografico

13. Nombre y firma del profesional que diligencia el formato

14. Nombre y firma del Coordinador

15. Nombre y firma personas mayores

Escaneado con CamScanner

REGISTRO FOTOGRAFICO:

Diagonal 52B Sur 26-80
Bogotá 110611
DC

Diagonal 52A Sur 26-79
Bogotá 110611
DC
Colombia
ago. 20, 2021 11:13:19 a. m.

Diagonal 52A Sur 26-97
Bogotá 110611
DC
Colombia
ago.23,2021 10:30:10 a.m

Diagonal 52A Sur 26-97
Bogotá 110611
DC
Colombia
ago. 27, 2021 10:27:42 a. m.

Diagonal 52A Sur 26-97
Bogotá 110611
DC
Colombia
ago.30,2021 2:30:10 p.m

Diagonal 52A Sur 26-97
Bogotá 110611
DC
Colombia
ago.30,2021 2:35:15 p.m