	PROCESO: PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL	Código: FOR-PSS-XXX Versión: Fecha: Página: 1 de 1

DOCUMENTO NO CONTROLADO

1. Unidad Operativa: Centro de comunidad de cudiad Gratitud
2. Componente: Atención integral
3 Eje de Atención: Cuidado integral
3.1 Linea de Atención: Cuerpo y mente
4. Nombre de la actividad: Ejercito mi cuerpo como habito de vida saludable: Actividad física diaria

5. Fecha de ejecución: 22 | 7 | 2021 al 30 | 7 | 2021

6. Profesional a cargo de la actividad: Fisioterapeuta Johanna Lopez Rojas

7. OBJETIVO GENERAL

Desarrollar estrategias de participación socio cultural a través de las diferentes modalidades de intervención basadas en gustos e intereses de los adultos mayores, a fin de mantener las habilidades y destrezas presentes.

7.1 . OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Promover rutinas básicas de movimiento con el fin de conservar procesos lúdico motores relacionados con el fortalecimiento tanto físico como mental, la calidad de vida y el bienestar general en la persona mayor.
2. Incentivar en el adulto mayor la necesidad y la conciencia de conservar sus habilidades motoras como parte fundamental en procesos de funcionalidad junto con estilos de vida saludable.
3. Fomentar los buenos hábitos físicos y de autocuidado en las personas mayores donde se ayude a mantener una buena condición de vida ya sea de manera preventiva o de mantenimiento involucrando su entorno por medio de trabajo aeróbico y anaeróbico.

8. PLANEACION

Dentro del proceso de aislamiento activo se indagará con los adultos mayores la implementación de estrategias diarias de ejercicios físico con el fin de mantener habilidades motoras presentes.
Se estipulará por mutuo acuerdo con las personas mayores actividades diarias a nivel físico para el mes de julio, en donde el profesional a cargo de la actividad desarrollara con las mismas actividades encaminadas a fortalecer, mantener e incentivar condiciones físicas propias y grupales mediadas por ejercicios aeróbicos, anaeróbicos, estiramientos y fortalecimientos tanto de tren superior con de tren inferior. Se dispondrá de un espacio controlado para la actividad en horas de la mañana con el fin de brindar activación motora en tres fases específicas para su desarrollo: fase1: inicial: ejercicios que permitan realizar calentamiento de cada una de las extremidades con el fin de activar motoramente a la persona y disminuir riesgo de lesión; fase 2: central: hace referencia a actividades de orden aeróbico o anaeróbico que permitan desarrollar en la persona habilidades y destrezas motoras básicas o complejas; fase final: ejecución de estiramientos encaminados a disminuir carga energética mediada en la fase central . A su vez se realizará aplicación de identificación de participación por medio del número de persona mayores que participaron activamente en la actividad sobre el número de personas mayores que asisten a la actividad propuesta.

9. DESARROLLO

1. Se realiza invitación y se convoca al grupo de personas mayores del centro de comunidad de cuidado Gratitud al desarrollo de las actividades propuestas "Actividad física diaria ".
2. Se identifico por medio de un sondeo de gustos e intereses y de participación la elaboración conjunta con las personas mayores frente a las propuestas de rutinas diarias, algunas de estas propuestas corresponden a: sesión de estiramientos, sesiones de relajación, sesiones de fortalecimiento y aeróbicos.
3. Se inician actividades de la siguiente manera:
22 julio de 2021: actividad de orden aeróbico por medio de ritmo musical constante, se inician con actividades de bajo impacto y paulatinamente se da aumento en la carga física a tolerancia de las personas mayores para dicha actividad de mantuvo una participación de 12 adultos mayores, aquellos que ya habían finalizado su aislamiento .
23 julio de 2021: Actividad de fortalecimiento de tren superior por medio del uso de bandas elásticas, con el fin de mantener fuerza isométrica y aumentar con esto aptitudes físicas, así como también la ejecución de actividad de agilidad motora a modos competencia, durante la participación de las actividades 12 adultos mayores.
26 julio de 2021 : se ejecutan actividades relacionadas con ajustes posturales y estabilidad segmentaria en posicionamiento bípedo, durante la actividad de mantuvo una participación de 15 adultos mayores.
27 julio de 2021: ejercicios de movilidad articular generalizado con el fin de mantener rangos de movimiento presente, durante la actividad de mantuvo una participación de 15 adultos mayores.
28 julio de 2021 :ejercicios de fuerza a nivel de tren superior y estiramientos con banda elástica a diferentes resistencias y con relación a la tolerancia de la persona, durante la actividad de mantuvo una participación de 10 adultos mayores.
29 julio de 2021: se ejecuta por medio de video guiado ejercicios de tipo anaeróbicos básico con el fin de mantener movilidad articular generalizada y seguimiento motor simple con el fin de afianzar destrezas de patrones imitativos, durante la actividad de mantuvo una participación de 20 adultos mayores.
30 julio de 2021: se ejecutan ejercicios relacionados con fuerza musucular a nivel de tren superior en posicionamiento sedente en silla con el fin de mantener adopción de la postura y generando retroalimentación constante en el enderezamiento de tronco, durante la actividad de mantuvo una participación de 20 adultos mayores.
En todos aquellos ejercicios ejecutados se realiza refuerzo de respiración con el fin de mantener condiciones de capacidad aeróbica en las personas mayores.
4. Finalizando se solicita a las 20 personas mayores que se encuentran en las actividades de manera constante, por medio de evaluación ora, destacar aspectos importantes durante la ejecución diaria de las mismas y dar a conocer su percepción frente al desarrollo físico ejecutado.

10. EVALUACION

Dentro del desarrollo de la actividad se tuvo una participación de 20 personas que asistieron todos los días de intervención desde actividad física, algunos de los aspectos que proponen las personas mayores es la ejecución de actividades en diferentes espacios del centro, así como también la generación de actividades lúdicas y de pensamiento motor, se evidencia buena actitud por parte de las personas mayores en cuanto a los objetivos desarrollados para el mes.

11. RECURSOS

Locativos: sillas, espacio para la realización del encuentro.
Humanos: Profesional a cargo de la actividad.
Materiales: Computador, televisor, sonido, bandas elasticas, aros, pelotas de diferentes tamaños, juego de mesa para selección de fichas.

12. EVIDENCIAS

Se realiza anexo de registro fotográfico de la actividad realizada.

Johanna Lopez Rojas
13. Nombre y firma del profesional que diligencia el formato

Disneyla Diaz Cadena
14. Nombre y firma del Coordinador

Jonathan Pinzon - JUAN
Ildefonso Silva -
Miguel Cañon Gutierrez
15. Nombre y firma personas mayores

Escaneado con CamScanner

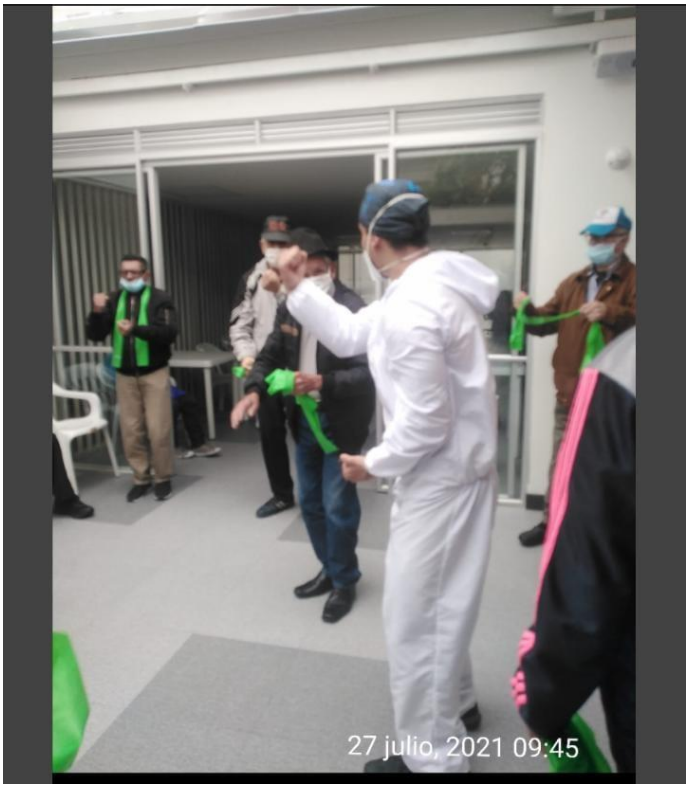
REGISTRO FOTOGRÁFICO

Fecha:	Nombre de la Actividad:	Responsable:
22- julio -2021 30 julio -2021	Ejercito mi cuerpo como habito de vida saludable - Actividad Física	Fisioterapeuta Johanna López Rojas









REGISTRO FOTOGRÁFICO





