	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 cuidado Gratitud
2. Componente: Atencion integral
3 Eje de Atención: Ocupación humana
3.1 Linea de Atención: Lenguajes para la identidad
4. Nombre de la actividad: Actividad fisica en aislamiento: Mantente activo

5. Fecha de ejecución

11	7	2021	al	11	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. 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.
2. Fomentar los buenos hábitos físicos y de autocuidado en los adultos mayores donde se ayude a mantener una buena condición de vida ya sea de manera preventiva o de mantenimiento involucrando su entorno en aislamiento.

8. PLANEACIÓN

Se realizará actividad conjunta con las personas mayores del Centro de Comunidad de Cuidado Gratitud que se encuentren en periodo de aislamiento.
Dentro de la actividad propuesta se llevará a cabo actividad física básica para el mes de julio en donde el profesional a cargo de la actividad desarrollara con las personas mayores mediante ejercicios de orden aeróbico y anaeróbico. 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.

Se dispondrá de un espacio controlado para la actividad con el fin de brindar activación motora en tres fases específicas para su desarrollo:

Fase: inicial: ejercicios que permitan realizar calentamiento de cada una de las extremidades con el fin de activar a la persona mayor, se daran indicaciones claras y sencillas manteniendo el distanciamiento requerido.

Fase: central: hace referencia a actividades de orden aeróbico o anaeróbico que permitan desarrollar en la persona habilidades y destrezas motoras básicas por medio de conteos incluidas en estos series y repeticiones, se estbaleceran comando sencillos con el fin de mantener el distanciamiento fisico con las personas mayores debido al aislamiento.

Fase: central: ejecución de estiramientos encaminados a disminuir carga energética y como medida de vuelta a la calma, se trabajaran por grupos musculares en conteos sostenidos de 10 segundos cada uno.

9. DESARROLLO

1. Se realiza invitación y se convoca al grupo de personas mayores del centro de comunidad de cuidado Gratitud al desarrollo de la actividad propuesta.
2. Se inicia activación motora por grupo de 4 personas respetando medidas de bioseguridad durante el aislamiento.
3. Se da inicio a fase inicial con movimientos de flexo extensión, movimientos circulares básicos a nivel de tren superior, inferior y tronco con una duracion de 4 minutos.
4. Se continua con fase central por medio de ejericios de ajustes posturales, ejericios de orden dinamico aeróbico por medio de marcha estacionaria con una duracion de 7 minutos.
5. Se finaliza con ejericios de estirmaientos de tren superio, inferior y tronco con 2 series de 12 segundos sostenidos en cada grupo muscular con una duracion de 4 minutos.
6. se realiza retroalimentación sobre los ejercicios propuestos para las personas mayores tanto de tipo aeróbico como anaeróbico.

10. EVALUACIÓN

Dentro del desarrollo de la actividad se tuvo una participación de 18 personas de manera activa en la ejecución de los ejercicios. Se evidencia buena actitud por parte de las personas mayores en cuanto a los ejercicios realizados y propuestos.

11. RECURSOS

Locativos: mesas, sillas, espacio para la realización del encuentro.
Humanos: Profesional a cargo de la actividad.
Materiales: No aplica

12. EVIDENCIAS

Se realiza anexo de registro fotográfico de la actividad realizada.

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

Disneyla Diaz Cadena
14. Nombre y firma del Coordinador

Carlos Rodriguez
Luis Alfredo Soto
Ildefonso Silva
15. Nombre y firma personas mayores

Escaneado con CamScanner

REGISTRO FOTOGRÁFICO

Fecha:	Nombre de la Actividad:	Responsable:
11- julio -2021	Actividad física en aislamiento: Mantente activo	Fisioterapeuta Johanna López Rojas





