	PROCESO: PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL	Código FOR.PSS.XXX
		Versión
	FORMATO: REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES	Fecha
		Página 1 de 1

DOCUMENTO NO CONTROLADO

1. Unidad Operativa: Comunidad de cuidado Gratitud

2. Componente: Atención integral

3 Eje de Atención: Cuidado integral

3.1 Línea de Atención: Cuerpo y mente

4. Nombre de la actividad Muevete mayor

5. Fecha de ejecución

31	8	2021	al	31	8	2021

6. Profesional a cargo de la actividad

Fisioterapeuta - Johanna Lopez Rojas

7. OBJETIVO GENERAL

Favorecer el mantenimiento de las capacidades de autocuidado habilidades cognitivas y físicas mediante acciones interdisciplinarias a través de actividades de la vida diaria, orientadas a fortalecer en las personas mayores un envejecimiento activo y sano

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 actividades relacionadas con articulaciones para fomentar y desarrollar prácticas de actividad física favorables al envejecimiento y vejez para las personas mayores al interior de la institución.

8. PLANEACIÓN

Se realizará la correspondiente conexión online con el ente articulador para el desarrollo de la actividad.

Se estipulará por mutuo acuerdo con las personas mayores un (1) encuentro mensual relacionado con actividades motoras gruesas que contribuyan a la calidad de vida, en donde el profesional de la comunidad de cuidado a cargo de la actividad desarrollará junto con el ente articulador actividades encaminadas a fortalecer, mantener e incentivar condiciones físicas propias y grupales mediadas por ejercicios aeróbicos, anaeróbicos y estiramientos

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 3 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 la actividad propuesta
2. Como estrategia se realizarán 1 grupo para el encuentro con el fin de poder hacer más dinámico y participativo el tema relacionado.
3. Se inicia proyección de audio visual donde por medio de estimulación auditiva y motora se le indica a la persona mayor la dinámica propuesta
4. Se realiza la conceptualización de temas relacionados con estiramientos, baile y secuenciación motora y engrame necesarios que se trataran durante el encuentro propuesto.
5. Se realiza retroalimentación de la actividad y por medio de modelamiento por parte del profesional a cargo se invita a retomar la actividad con los movimientos indicados con el fin de dar manejo a temas relacionados con identificación de acciones motoras y engrames que contribuyan a la calidad de vida y encuentros externos con profesionales del área que no hacen parte de la comunidad de cuidado.
6. Finalizando se realiza conteo respectivo de las personas mayores que participaron en el encuentro.

10. EVALUACIÓN

Se realiza para el mes 1 encuentro ejecutado sobre gimnasia creativa de 1 programado.

Dentro del desarrollo de la actividad se tuvo una participación de 10 personas en el encuentro, se logró evidenciar que muestran interés en el tema, participan activamente en el tema relacionado con la ejecución y el desarrollo de habilidades físicas relacionadas con baile, aeróbicos y rumba.

Así mismo por medio de encuesta de percepción a 10 participantes, se realiza la aplicación del formulario como evaluación por parte de las personas mayores sobre el encuentro propuesto, determinado de la siguiente manera:

¿La actividad virtual desarrollada fue de su agrado?
¿Cree que la actividad contribuye con su bienestar y calidad de vida?
¿Qué actividad desarrollada durante el mes fue de interés para usted?

Se evidencia que la percepción de las personas mayores frente a las actividades virtuales es buena, refiere que ayuda con su bienestar y calidad de vida, así como también manifiestan que al ser actividades diferentes a lo cotidiano dentro de la comunidad muestran más interés y compromiso.

Escaneado con CamScanner

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

- Miguel Garcia Gutierrez - Arcadia Salazar - Alejandro Ramirez 15. Nombre y firma personas mayores

Escaneado con CamScanner

REGISTRO FOTOGRÁFICO

Fecha:	Nombre de la Actividad:	Responsable:
31 - agosto -2021	Muévete Mayor: Articulación Bravo Trainers	Fisioterapeuta Johanna López Rojas