	PROCESO: PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL	Código: FOR-PSS-XXX Versión: Fecha:
	FORMATO: REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES	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.' Línea 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

1	10	2021	al	29	10	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 fisicas mediante acciones interdisciplinarias a traves de actividades de la vida diaria, orientadas a fortalecer en las personas mayores un envejecimiento activo y sano.

7.1 . OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Promover y fortalecer 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. Mantener los buenos hábitos de autocuidado fisico en las personas mayores como parte de la condición de vida.

8. PLANEACION

Se dará inicio a actividad física diaria, instaurado en horas de la mañana para mayor activación motora.
Se realizará convocatoria 10 minutos antes de la hora establecida, con el fin de hacer partícipes a las personas mayores a los encuentros diarios.
Se llevará a cabo dichos encuentros en espacios controlados, respetando el distanciamiento social para la mitigación de riesgos por COVID 19; así mismo se dispondrá de áreas comunes y terraza para la ejecución de la actividad física, de ser necesario se establecerán división por grupos funcionales para ejecutar dichas sesiones.
La ejecución de las actividades estará dadas por 3 fases, que serán distribuidas de la siguiente manera:
Fase 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 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. Se desarrollará con las mismas actividades encaminadas a fortalecer, mantener e incentivar condiciones físicas propias y grupales mediadas por ejercicios aeróbicos, anaeróbicos, estiramientos, ajustes posturales, cambios de posicionamiento y fortalecimiento tanto de tren superior con de tren inferior.

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 inician actividades de la siguiente manera:
01 Octubre 2021: propiocepcion en colchoneta/ Tabajo alterno bicicleta estatica : participaron 20 personas mayores; se realiza por medio de ejercicios en colchoneta los cuales son guiados y asistidos, se ejecutan procesos de resistencia muscular en tren inferior y superior mediante isometría, manteniendo centro de gravedad, de manera alterna se realiza activacion y trabajo de tren inferior y capacidad aerobica en bicicleta estatica donde participan activamente de circuito motor.

Escaneado con CamScanner

04 Octubre 2021: Ejercicios posturales: participación de 35 personas mayores; se promueven ejercicios relacionados con arcos máximos y submaximos dependiendo de la capacidad de cada persona mayor participante a fin de mantener capacidades presentes y estimular cada articulación como parte de rutinas diarias.
05 Octubre 2021: Taller de psicomotricidad: participación de 20 personas mayores; se realiza trabajo modificado en silla para manejo de propiocepción en el tema relacionado con instauración motora, se ejecuta trabajo de series y repeticiones.
06 Octubre 2021: Aerobicos bajo impacto: particpacion de 20 personas mayores; se promueven ejericios relacionados con arcos maximos y submaximos dependiendo de la capacidad de cada persona mayor participante a fin de mantener capacidades presentes y estimular cada articulacion de tren superior y tronco como parte de rutinas diarias.
07 Octubre 2021: movilidad articular: asistencia de 20 personas mayores se realiza actividad en bípedo con el uso de bastones en juego dinamico de coordinacion y presición motora con el fin de promover y retroalimentar trabajo con pares y el manejo propioceptivo.
08 Octubre 2021: marcha estacionaria : asistencia de 27 personas se realiza trabajo de ritmo por medio de aeróbicos dirigidos online donde se promueven habilidades motoras de coordinación y capacidad aeróbica.
11 Octubre 2021: Fuerza muscular a nivel de tren superior bandas elasticas: participación de 25 personas mayores; se promueven ejercicios relacionados con arcos máximos y submaximos dependiendo de la capacidad de cada persona mayor participante a fin de mantener capacidades presentes y estimular cada articulación como parte de rutinas diarias.
12 Octubre 2021: Fortalecimiento del core - : asistencia de 40 personas mayores; se realiza segunda parte de actividad en bipedo y sedente sobre marcha estacionaria con el fin de promover y retroalimentar la adecuación de marcha y el manejo propioceptivo que se ejecuta en el patrón.

13 Octubre 2021: fortalecimiento tren inferior: asistencia de 27 personas mayores; se ejecutan ejercicios de isometría a nivel de tren superior junto con trabajo en rangos submaximos fortaleciendo articulación de hombro y mano bilateral con el fin de contribuir al manejo de dinámicas motoras diarias y actividades relacionadas con engrames motores finos.
14 Octubre 2021: Funcion motora e incorporacion posicional: participación de 22 personas mayores; se realiza trabajo modificado en colchoneta para manejo de propiocepción en el tema relacionado con instauración motora, fuerza en abdomen y ejericios de resistencian a posturas indicadas junto con respiracion.
15 octubre 2021: Ejercicios posturales con bastones participacion de 20 personas mayores; se realizaron ejercicios encaminados a aumentar la capacidad aeróbica básica por medio ejercicios estacionarios con el fin de aumentar la capacidad cardiorrespiratoria y hacer activación motora, se lleva a cabo trabajo con tren superior de manera alterna por medio de 5 series de 10 repeticiones en cada movimiento; así mismo durante la sesión se realiza esquema de respiración de manera paulatina; se promueven habilidades concretas de resistencia musucular de bajo impacto, se finaliza con ejercicios de estiramientos activos
19 octubre 2021: Actividad ludica y psicomotora: asistencia de 20 personas mayores; se realiza actividad en bípedo por medio de seguimiento de video y direccionamiento motor para el manejo de capacidad aeróbica relacionada con mantenimiento de arcos de movilidad articular, fuerza y coordinaicon presente en la persona mayor.
20 octubre 2021: Aerobicos de bajo impacto ; participaicon de 15 personas se desarrollan y potencian habilidades motoras gruesas de coordinacion y equilibrio estatico y dinamico presentes en las personas mayores.
21 octubre 2021: Movildiad articular Generalizada - asistencia de 23 personas mayores, se realiza trabajo de bajo impacto relacionado con cargas con propio peso para manejo de propiocepción, fuerza en manos y pies alterno a movimientos propios articulares en rangos submaximos.

22 octubre 2021: Estiramientos Generalizados: participación de 30 personas mayores; se promueven ejercicios relacionados con arcos máximos y submaximos dependiendo de la capacidad de cada persona mayor participante a fin de mantener capacidades presentes y estimular cada articulación como parte de rutinas diarias.
25 octubre 2021: Capacidad aerobica / osbtaculos : participación de 20 personas mayores; se promueven ejercicios relacionados con estiramientos de tren superior e inferior enfocados a la correcta manera de estirar al finalizar las actividades relacionadas con actividad física constante.
26 octubre 2021: Fortalecimiento tren superior con bastones: participación de 25 personas mayores; se promueven ejercicios relacionados con arcos máximos y submaximos con ayuda de bastones terapéuticos para mantener isometría a nivel de tren superior, se ejecuta de manera alterna con música donde al ritmo de la misma deben seguir la indicaciones motoras propuestas.
27 octubre 2021:Estiramientos activos en tren superio e inferior participación de 22 personas mayores; se promueven ejercicios relacionados con arcos máximos y submaximos y elongacion muscular. Alterno a esta se realiza trabajo en bicicleta estatica para fuerza en tren inferior con los adulto masyores a quien les intereso la actividad.
28 octubre 2021:Movildiad articular Generallizada: participación de 25 personas mayores; se ejecutan ejercicios de isometría a nivel de tren superior junto con trabajo en rangos submaximos fortaleciendo articulación de hombro y mano bilateral con el fin de contribuir al manejo de dinámicas motoras diarias y actividades relacionadas con engrames motores finos.
29 octubre 2021:Marcha Estacionaria y de 6 minutos - Tecnicas de relajacion muscular : participación de 20 personas mayores; se ejecutan ejercicios de isometría a nivel de tren inferior en posicion sedente en silla con el fin de afianzar movimeintos y evitar perdida de balance y equilibrio se continua con ejericios de apropiacion de respiracion en tecnicas de tension distension.

Escaneado con CamScanner

4. Finalizando se solicita a las 10 personas mayores que se encuentran en las actividades de manera constante, por medio de evaluación en aplicativo, destacar aspectos importantes durante la ejecución diaria de las mismas y dar a conocer su percepción frente al desarrollo físico ejecutado.

10. EVALUACIÓN

Se realiza para el mes 20 encuentros ejecutados sobre actividad física diaria de 20 programados.

Dentro del desarrollo de la actividad se tuvo un promedio de participación de 30 personas en el encuentro se logró evidenciar que muestran interés en el tema, participan activamente en el tema relacionado con la conceptualización de términos y en el constante desarrollo de habilidades físicas y mentales que trae consigo la actividad física en sus diferentes modos de intervención.

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:

¿Las actividades físicas desarrolladas fueron de su agrado?
¿Como se sintió después de realizar actividad física diaria?
¿Cree que la actividad física diaria contribuye con su bienestar y calidad de vida?
¿Qué actividad desarrollada durante el mes fue de mayor interés para usted?

Se evidencia buena participación en las actividades propuestas diariamente, refieren que fueron de interés y agrado, en cuanto a la percepción del ejercicio físico refieren que se sintieron más activos y enérgicos en relación a cada una de las actividades propuestas para el día, de igual manera consideraron que la actividad física diaria contribuye con su bienestar y calidad de vida, así mismos sugieren mantener las tunias de los dias miercoles relaiconadas con carga aerobica en eliptica y caminadora.

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, colchonetas

12. EVIDENCIAS

Se realiza anexo de registro fotográfico de la actividad realizada.

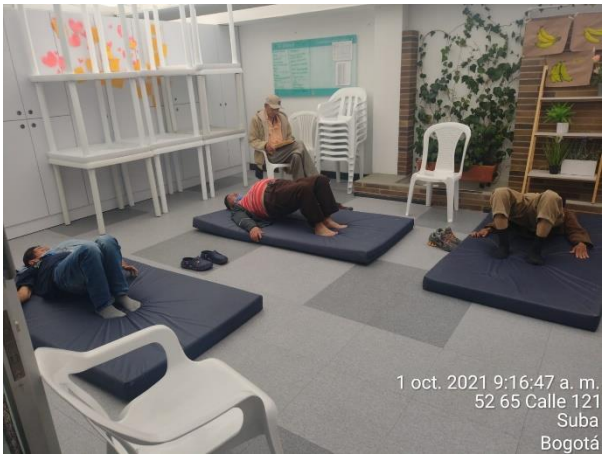
Johanna López Rojas.	
Johanna López Rojas 13. Nombre y firma del profesional que diligencia el formato	Disneyla Diaz Cadena 14. Nombre y firma del Coordinador

Alejandrina Ramirez - Alejandrina Ramirez
Emelina López - Emelina Lopez
- Juan Manuel Duran
15. Nombre y firma personas mayores

Escaneado con CamScanner

REGISTRO FOTOGRÁFICO

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













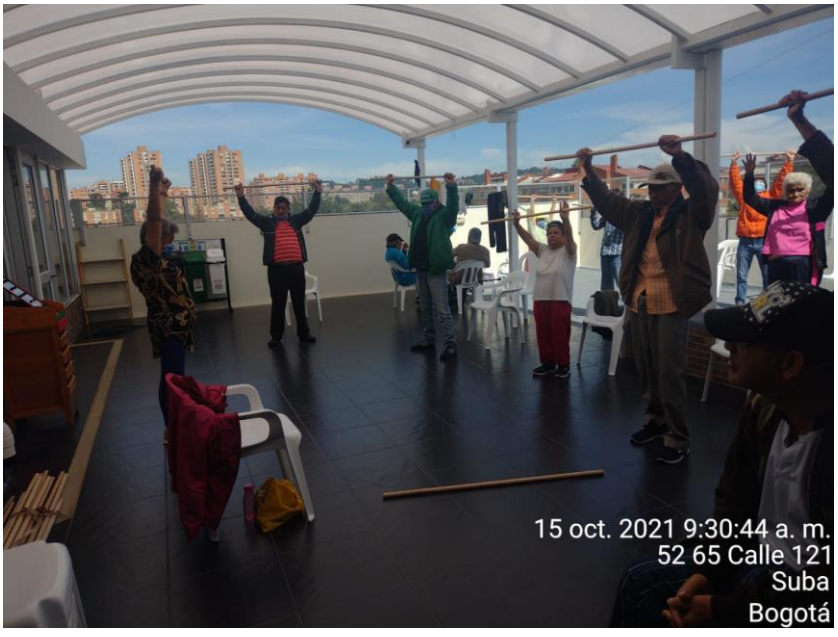
REGISTRO FOTOGRÁFICO



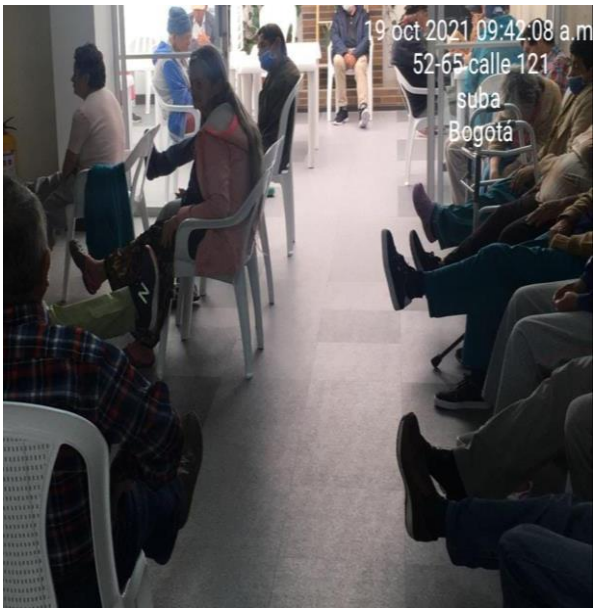


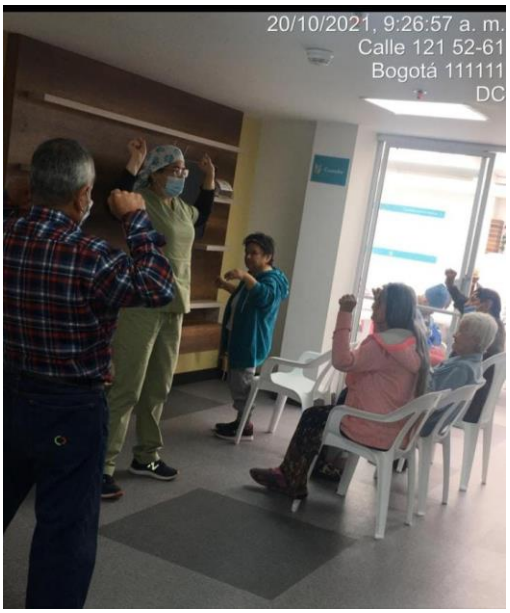






REGISTRO FOTOGRÁFICO











REGISTRO FOTOGRÁFICO











REGISTRO FOTOGRÁFICO

