| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL<br><br>FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ | Código: FOR-PSS-570<br>Versión: 1<br>Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022<br>Pagina: 1 de 2 |
|---|---|---|

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Comunidad de cuidado 1.1 Unidad Operativa/Lote/Zona: Comunidad de cuidado Gratitud

1.2 Localidad: Suba

2. Linea: Actividad Ponderable Yoga

2.1. Fecha de Ejecución:

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 10 | 3 | 2023 | al | 16 | 3 | 2023 |

2.2. Nombre del encuentro:

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Johanna Lopez Rojas - Fisioterapeuta.

3. DESARROLLO

| 3.1. OBJETIVO GENERAL |
|---|
| Desarrollar o promover habilidades y destrezas motoras de las personas mayores, a través de sesiones de actividad fisica apoyadas en diferentes técnicas de intervención terapéutica y pedagógicas. |

| 3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS |
|---|
| 1. Promover la participación activa en las personas mayores, relacionadas con temas trabajados desde el area de fisioterapia que contribuyan a reforzar diferentes tecnicas relacionadas con habitos de vida saludable.<br>2. Incentivar en la persona mayor la participación de actividades relacionadas con binestar fisico y mental.<br>3. Promover procesos motores especificos grupales e individuales que permitan a adecuada integracion a ejercicios propuestos desde fisioterapia. |

| 3.3. METODOLOGÍA | |
|---|---|
| 3.3.1 MOMENTO INICIAL | Se realizará la invitación a las personas mayores del Centro Comunidad de Cuidado Gratitud, a la participación de actividades relacionadas con disciplina de yoga.<br><br>En el desarrollo grupal dentro de la actividad propuesta se llevaran a cabo dos encuentros para el mes de marzo en donde los profesionales a cargo de la actividad desarrollaran con las personas mayores dinamica de integración asociadas con el conocimeinto adquirido dentro de las diferentes estrategias propuestas dentro de la comunidad de cuidado<br><br>Se establecera 1 grupo con el cual se ejecutada sesion en espacio sensorial permitiendo mantener mayor concentracion y posicionamiento epecificos del yoga en colchoneta, que a su vez las personas mayores participantes se integraran el conocimiento en habitos de vida saludable y la practica motora como parte de la dinamica propuesta. |
| 3.3.2. MOMENTO CENTRAL | **10 marzo 2023:**<br><br>1. Se realiza invitación y se convoca al grupo de personas mayores del centro de comunidad de cuidado Gratitud al desarrollo de la actividad ponderable denominada Yoga.<br>2. Como estrategia se realizará 1 grupo para el encuentro con el fin de poder hacer más dinámico y participativo el tema relacionado.<br>3. Se lleva a cabo ejercicios de calentamiento osteomuscular con el fin de preparar a las personas mayores para la rutina establecida, junto con ejercicios de manejo de esquemas de respiración se trabaja adecuación de tiempos de inhalación y exhalación con los cuales estarán inmersos durante la sesión programada.<br>4. Se continua con explicación de la tónica a ejecutar donde mediante patrón imitativo se da inicio a la adopción de posturas en posición sedente en silla facilitando mayor adecuación ante los ejercicios, inicialmente se da manejo a procesos de movilidad articular a nivel de segmentos corporales distales (pies y manos), se continua con manejo de esquemas de respiración de manera alterna a los ejercicios planteados, posterior a esto se ejecutan cambios de posición relacionados con yoga en silla fortaleciendo la propiocepción corporal y concentración.<br>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 para las acciones motoras y poder con esto dar manejo a temas relacionados con identificación de acciones y engrames que contribuyan a la calidad de vida y la importancia de ejecutar los ejercicios propuestos de manera rutinaria.<br>6. Finalizando se realiza conteo respectivo de las personas mayores que participaron en el encuentro.<br><br>**16 marzo 2023:**<br><br>1. Se realiza proyección de video por medio del cual se realiza refuerzo de la disciplina del yoga manteniendo temas relacionados a la cultura, países donde aplican esta disciplina, países de orígenes, alternativas del yoga y como este se convierte en una corriente importante en el desarrollo de diferentes técnicas de procesos de actividad física y mental.<br>2.Posterior a la primera dinámica presentada, se ejecuta muestra de sesión de yoga avanzada donde se permite identificar los diferentes pasos que se aplican en la disciplina, así como también la interacción con ejercicios de concentración que se desarrollan dentro del ejercicio planteado.<br>3. Se ejecuta como complemento ejercicios básicos de yoga en posición bípedo y sedente contribuyendo con el bienestar físico y mental de las personas mayores participantes del encuentro y llevando a cabo ejercicios direccionados en video terminal.<br>4. Se logra que los participantes del encuentro mantengan una buena concentración durante la sesión, actualicen conocimiento y se preparen en cuanto a su condición física a la ejecución de rutinas diarias que involucren esta disciplina. |
| 3.3.3. MOMENTO FINAL | Finalizando se realiza la respectiva retroalimentación, integración de panel de preguntas, respondiendo a las inquietudes generadas en el encuentro, así mismo se realiza conteo de las personas mayores que participaron en el encuentro y cierre por medio de ejercicios de vuelta a la calma. |

## 3.4.RECURSOS

Locativos: sillas, espacio para la realización del encuentro, parlante amplificador.
Humanos: Profesional a cargo de la actividad.
Materiales: Computador, televisor, sonido, tablero, juego de escalera adaptado a las capacidades de las personas mayores, dado grande, bicicleta estatica, balones de diferentes tamaños, pesas, theraband de diferentes resistencias.

## 4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Se realiza para el mes 2 encuentros ejecutados sobre sesión de yoga de 2 encuentros programados.

Dentro del desarrollo de la actividad se tuvo una participación de 20 personas en el encuentro, se logro mantener buen adhrencia al taller programado como parte de actividades relacionadas con habitos de vida saludbale y ejericios fisico y mental.
Asi mismo por medio de encuesta de percepción a 5 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 desarrollada fue de su agrado e interès?
¿La temática desarrolla en el mes está acorde con la llevada a cabo de manera practica?

Se logra buena participación e integración de acciones motoras relacionadas a la concentración, propiocepción y el manejo de esquemas respiratorios combinados como parte de manejo de hábitos de vida saludable y el empoderamiento de actividades rutinarias que para las personas mayores toman como importante dentro de su trascurrir vital.

Humberto Oliveira
C.C 15886681
Persona Mayor

Victor Rubiano
C.C 79130926
Persona Mayor

Julio Enciso Enciso
C.C 447108
Persona mayor

Disneyla Diaz
Coordinadora

Fecha de evaluación del encuentro: 16 marzo 2023

Nombre del profesional que evalúa: Johanna Lopez Rojas - Fisioterapeuta

# REGISTRO FOTOGRÁFICO

| Fecha: | Nombre de la Actividad: | Responsable: |
|---|---|---|
| 10 y 16 Marzo– 2023 | Actividad ponderable Yoga | Fisioterapeuta Johanna López Rojas |










