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

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Comunidad de Cuidado

1.1 Unidad Operativa/Lote/Zona: Centro Comunidad de cuidado Gratitud

1.2 Localidad: Suba

2. Línea: Actividad Ponderable

2.1. Fecha de Ejecución:

4	7	2023	al	19	7	2023

2.2. Nombre del encuentro: Ejercicio de propiocepción – estimulación corporal

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Johanna López 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 física 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 área de fisioterapia que contribuyan a reforzar diferentes tecnicas relacionadas con hábitos de vida saludable. 2. Incentivar en la persona mayor la participación de actividades relacionadas con bienestar físico y mental. 3. Promover procesos motores específicos grupales e individuales que permitan la adecuada integración 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 ejercicio de propiocepción – estimulación corporal. En el desarrollo grupal dentro de la actividad propuesta se llevarán a cabo dos encuentros para el mes de junio en donde los profesionales a cargo de la actividad desarrollaran con las personas mayores dinámica de integración asociadas con el conocimiento adquirido dentro de las diferentes estrategias propuestas dentro de la comunidad de cuidado Se establecerá 1 grupo con el cual se ejecutada sesión en espacio sensorial o en el espacio de área común permitiendo mantener mayor concentración y posicionamiento específicos del pilates, que a su vez las personas mayores participantes se integrarán el conocimiento en hábitos de vida saludable y la práctica motora como parte de la dinámica propuesta.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	4 julio 2023: 1. Se realiza proyección de presentación por medio de la cual se realiza refuerzo del tema propiocepcion y estimulacion corporal, reconociendo su práctica en el diario vivir, así mismo se realiza explicacion de generalidades sobre la importancia del mismo en las rutinas diarias. 2. Durante esta sesión se presenta la importancia de los ejercicios que desarrollen capacidades de reconocimiento del cuerpo en las diferentes actividades propuestas de manera diaria, se ejecuta asociación que esta tiene con el sistema vestibular y su correcta práctica como parte de un bienestar físico. 3. Se ejecuta como complemento ejercicios básicos de la técnica 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 por el profesional a cargo. 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 este método. 19 julio 2023: 1, Durante el segundo encuentro se realiza trabajo práctico de propiocepción, donde por medio de ejercicios dirigidos se ejecutan posicionamientos básicos de integración de los diferentes movimientos en el espacio practicado 2. Se dispone de posicionamiento de la personas mayores en donde se inicia con sesión de calentamiento muscular de manera cefalocaudal contribuyendo con la correcta ejecución de ejercicios básicos de movilidad en cabeza, cuello, hombros, codos, manos, cadera, rodilla y cuello de pie bilateral; por medio de movimientos pausados se retroalimenta constantemente sobre la conciencia corporal que se debe tener durante los ejercicios planteados; por medio de conteo se permite que las personas mayores adapten el movimiento pausado y completo en cada una de las articulaciones mencionados, logrando mantener los tiempos de trabajo, el direccionamiento verbal y la adecuación de los movimientos de manera paulatina. 3. Durante la fase central de la práctica se ejecutan ejercicios de equilibrio dinamico y estatico que permiten mantener y reconocer la importancia de la base de sustentación durante este tipo de ejercicios; se llevan a cabo esquemas guiados de ejercicios en tren superior, tren inferior y a nivel de tronco; estos ejercicios permitieron que durante la integración de los mismos se mantuviera conciencia corporal y la capacidad de realizarlos de manera paulatina integrando la gravedad como factor extrínseco en la adaptación de las partes del cuerpo en el espacio. 4. Se continuan con ejercicios de adecuación postural en posicion bipedo, fortaleciendo tren superior y contribuyendo a movilidad articular en el mismo segmento, se efectúan acciones motoras que promuevan la alineación postural junto con ejercicios de conciencia respiratoria y concentración como parte importante en el desarrollo del bienestar físico. 4. Se logra que las personas mayores integren conocimientos y realicen la correspondiente carga energética y conciencia corporal durante los ejercicios.

3.3.3. MOMENTO FINAL	Finalizando se realiza la respectiva retroalimentación, integración de conciencia corporal mediante ejercicios de propiocepción y conciencia corporal, 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, mesas, espacio para la realización del encuentro.
Humanos: Profesional a cargo de la actividad.
Materiales: bandas elasticas, musica guiada.

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Se realiza para el mes 2 encuentros ejecutados sobre 2 encuentros programados.

Dentro del desarrollo de las actividades se tuvo una participación de 15 personas donde se logró mantener ejercicios de conciencia corporal, adecuaciones posturales y el adecuado reconocimiento de capacidades propioceptivas como parte de ejercicios que promuevan en las personas mayores seguridad gravitacional, *conciencia corporal manejo de esquemas de respiración y control a nivel de cuerpo por medio de ejercicios de concentración motriz. Se evidencia buena integración* de conocimientos practicos y teoricos.

En constancia de lo anterior, firman:

Juan Manuel Rincon- CC 19445656
Persona Mayor

Jesús López - CC 4337001
Persona Mayor

Julio Monroy - CC 79251252
Persona mayor

Disneyla Díaz
Coordinadora

Fecha de evaluación del encuentro: 19/07/2023

Nombre del profesional que evalúa: Johanna Lopez Rojas - fisioterapeuta.

Powered by CamScanner

REGISTRO FOTOGRÁFICO

Fecha: 4 y 19 -julio -2023	Nombre de la Actividad: ponderable: Ejercicio de propiocepción – estimulación corporal	Responsable: Fisioterapeuta Johanna López Rojas











