ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO: PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO: REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES	Código: FOR-PSS-XXX Versión: Fecha: Página: 1 de 1

DOCUMENTO NO CONTROLADO

1. Unidad Operativa:	Centro Comunidad De Cuidado Corazón Inmaculado de María	5. Fecha de ejecución	
2. Componente:	Atención integral para el desarrollo humano		
3 Eje de Atención:	Cuidado integral	5 4 2022 al 30 4 2022	
3.´ Línea de Atención:	Cuerpo y mente	6. Profesional a cargo de la actividad	Luz Aida Rivera Esquivel -Fisioterapeuta Laura Alejandra Ruiz - Enfermera Jefe Diego Mamian Martínez - Psicólogo Harold Rivas - Nutricionista
4. Nombre de la actividad:	Veloz-Mente		

7. OBJETIVO GENERAL

Fomentar la actividad física y cognitiva en las personas mayores de manera activa y activa asistida por medio de estimulación cognitiva y actividad física dirigida, con el fin de mitigar los efectos del sedentarismo y mejorar el desempeño en sus actividades de la vida diaria.

7.1 . OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Desarrollar ejercicios de fortalecimiento muscular con ayuda de banda elástica con resistencia con el fin de mejorar desempeño muscular.
2. Estimular la capacidad de concentración y atención de las personas mayores a través de actividades de atención y concentracion visual y auditiva que favorezca el mantenimiento de sus funciones cognoscitivas.
3. Realizar un juego de habilidad mental donde las personas relacionen palabras con la mayor agilidad posible
4. Ejecutar actividad física por medio de ejercicios de movilidad articular con bastones con el fin de mejorar y mantener arcos de movilidad articular y disminuir la aparición de retracciones musculares.

8. PLANEACION

Sesión 1: **05/04/2022:** Actividad denominada: Acondicionamiento físico por medio de banda elástica realizando previa organización y disposición del espacio, socialización de la temática a desarrollar, objetivo de la actividad, ejercicios de resistencia a nivel de miembros superiores e inferiores, finalizando con estiramientos activo asistido en la musculatura trabajada.
Sesión 2: **12/04/2022:** Actividad denominada: En busqueda de la respuesta escondida, donde se utiliza abiertamente diferentes estimulos tanto visuales como auditivos, para durante un lapso de tiempo de 5 segundos los memoricen y despues logren evocarlos; se iniciará desde estimulos faciles que van incrementando su nivel de dificultad en cinco niveles de dificultad, para ajustar así las caracteristicas de la tarea al nivel atencional de la persona mayor, finalizando con feedback por los logros obtenidos.
Sesión 3: **21/04/2022:** Actividad denominada: juego de habilidad mental Stop, donde se invita a las personas mayores a encontrar palabras relacionadas con el denominador de cada columna que ademas tenga como inicial la letra indicada por el moderador y debe escribir en la hoja que se les entrega resultando ganador la persona llene todas las casillas, para esta actividad se explica a las personas mayores la metodologia y se da un ejemplo practico de como llenar las hojas que les son entregadas, se les indica que las pueden hacer de forma individual, en parejas o en equipos de mas de 2 personas o pedir ayuda de alguno de los profesionales a cargo de la actividad.
Sesión 4: **26/04/2022:** Actividad denominada: Acondicionamiento fisico se realiza previamente organización del espacio, se realiza convocatoria de las personas mayores, se indican las instrucciones para el desarrollo de la actividad, iniciando con un calentamiento, posteriormente se desarrollo la actividad.

9. DESARROLLO
Sesión 1: 05/04/2022: Siendo las 9:00 am se convocó a las personas mayores en el salón multiple para el desarrollo de la actividad física con theraband, se hace una socialización de la temática, se da inicio explicando el objetivo de la sesión a desarrollar, se realiza un calentamiento general en cabeza, cuello, hombros, manos, cadera, rodillas, cuello de pie, empieza la actividad correspondiente en donde las personas mayores ejecutan ejercicios de resistencia con ayuda de un theraband trabajando musculatura en miembros superiores e inferiores con el fin de mejorar su desempeño muscular, se finaliza con estiramientos a tolerancia. **Sesión 2: 12/04/2022:** Siendo las 9:00 am se convocó a las personas mayores al salón múltiple, se da inicio explicando las reglas del juego y el objetivo propuesto, para dar inicio con una gimnasia cognitiva recordando, fecha, lugar y tiempo actual, posteriormente se presentan estimulos auditivos para memorizarlos y evocarlos despues de transcurridos un minuto, se evidencia adecuada acogida y participación de la actividad. **Sesión 3: 21/04/2022:** Siendo las 9:00 am, se convocó a las personas mayores al salon multiple para desarrollar la actividad de habilidad mental, primero se indican las intrucciones del juego a manera de ejemplo, la forma en que pueden partcipar (individual o grupal), despues se reparten hojas a todas las personas mayores, algunas de las cuales son apoyadas por el equipo profesional para el direccionamiento de la actividad, durante el desarrollo los participantes procuraban responder con agilidad para ser los primeros en terminar, demostrando que conocen nombres de: ciudades/paises, personas, animales, frutas, con diferentes iniciales, ademas de ello pudieron relfexionar sobre las respuestas de sus pares, validando las respuestas de los mismos y el conocimiento sobre las diferentes palabras. **Sesión 4: 26/04/2022:** Siendo las 9:00 am,se convocó a las personas mayores a la zona del prado se convocó a las personas mayores al prado para el desarrollo de la actividad acondicionamiento físico con bastones, realizando previamente organización y disposición del espacio, se da inicio a la socialización de la temática actividad física con bastones se explica el objetivo por medio de ejercicios de movilidad articular y disminuir retracciones musculares,se realiza un calentamiento de manera cefalocaudal empezando con el cuello, miembros superiores y inferiores, se hace entrega a cada una de las personas mayores bastones de madera iniciando ejercicios con la articulación del cuello,hombros, codos, muñecas, tronco, cadera, rodillas, cuello de pie, todos los movimientos mencionados anterioremente acompañados con la dinámica, se concluye con estiramiento activo asistido de la musculatura trabajada con la finalidad de disminuir la aparición de retracciones musculares.
10. EVALUACIÓN
Sesión 1: Se logró la participación de 60 personas mayores en la actividad física con theraband. **Sesión 2:** Se logró la participacion activa de 56 personas mayores, evocando hasta 6 estimulos en sentido directo e inverso, igualmente las personas mayores participan activamente con los ejercicios presentados. **Sesión 3:** Se logro la participacion activa de 46 personas mayores. **Sesión 4:** Se logró la participación activa de 50 personas mayores en la actividad ejecutada.
11. RECURSOS
Sesión 1: Para esta actividad se utilizó como material theraband, sonido, micrófono. **Sesión 2:** Para la actividad se utilizó como material: computador, USB, televisor, sonido y microfono. **Sesión 3:** Para esta actividad se utilizó como material: computador, USB, televisor, sonido y microfono. **Sesión 4:** Para la actividad se utilizó como material:se utilizo los bastones, silla plasticas y sonido.

12. EVIDENCIAS
Registro fotográfico

Luz Aida Rivera Esquivel Luz Aida Rivera Esquivel - Fisioterapeuta	Hna María Lucía Gaona Hna María Lucía Gaona - Coordinadora

x María Ines Prieto María Ines Prieto
x LUISA C Luisa Calderon
x Luis Antonio Luis Antonio Gomez

REGISTRO FOTOGRÁFICO

Veloz-mente

Sesión: 1









Sesión: 2


12 abr. 2022 9:07:33 a. m.
Cra. 6 #20-25, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


12 abr. 2022 9:16:29 a. m.
Cra. 6 #20-25, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


12 abr. 2022 9:45:07 a. m.
Cra. 6 #20-25, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


12 abr. 2022 9:55:52 a. m.
Cra. 6 #20-25, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria

Sesión 3:


21 abr. 2022 9:10:47 a. m.
Cra. 6 #20-25, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


21 abr. 2022 9:32:20 a. m.
Cra. 6 #20-25, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


21 abr. 2022 9:34:34 a. m.
Cl. 19 #6-54, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


21 abr. 2022 9:41:02 a. m.
Cra. 6 #20-25, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria

Sesión 4:


26 abr. 2022 9:05:01 a. m.
Cl. 21 #6-82, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


26 abr. 2022 9:09:31 a. m.
Cl. 21 #6-82, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


26 abr. 2022 9:19:39 a. m.
Cra. 6a #20-37, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


26 abr. 2022 9:24:03 a. m.
Cl. 19 #6-54, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria