| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES<br>FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE | Código: FOR-PSS-517<br>Versión: 1<br>Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023<br>Pagina: 1 de 1 |
|---|---|---|

| Fecha de ejecución: | 27 | MAYO | 2025 |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| Unidad Operativa: | Centro de cuidado transitorio Antonia Santos Dia - Noche | | |
| Componente de Atención: | Estilos de vida saludables | | |
| Línea de Atención: | Buenas Practicas del Envejecimiento | Profesional a cargo: | Laura Julieth Cubillos López |
| Nombre de la actividad: | Gimnasia Pasiva | | |

## DESARROLLO DEL TEMA

### OBJETIVO GENERAL

Promover la movildad articular, la activación muscular, el bienestar físico y emocional de las personas mayores del Centro e Cuidado Transitorio Antonia Santos, a través de ejercicios guiados en posición sentada que respeten ritmos y capacidades individuales.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Estimular la movilidad articular de las personas mayores mediante ejercicios suaves y guiados, realizados en posición sentada.
2. Promover la conciencia corporal y la conexión mente - cuerpo a través de rutinas de respiración, estiramientos asistidos y movimientos controlados.
3. Generar un espacio de relajación y bienestar emocional, disminuyendo tensiones musculares y fortaleciendo la autoestima y el vinculo social.

### METODOLOGÍA

| | |
|---|---|
| MOMENTO INICIAL | Para dar inicio, se alista el material que se va a utilizar, se convoca a las personas mayores a participar de la actividad, se hace la bienvenida y saludo inicial, se hace la explicación de la actividad.<br>Se da inicio al calentamiento, el cual se realiza para preparar el cuerpo, para prevenir lesiones y poder moverse de forma segura y eficiente.<br>**Calentamiento:** Movilidad articular (10 repeticiones cada ejercicio) con pausas para respirar (Inhalar y exhalar)<br>Movimiento de pies arriba y abajo, rotación de tobillos (circulos), flexión y extensión alterna de rodillas, movimiento circular de cadera, giros suaves de tronco derecha e izquierda, circulos con los hombros hacia adelante y atrás, circulos con brazos extendidos adelante y atrás, circulos de muñecas, inclinación lateral del cuello (oreja al hombro), giros suaves de cabeza derecha e izquierda, inclinación de cabeza adelante y atrás. |
| MOMENTO CENTRAL | Se realiza la explicación de la importancia ya que es una herramienta fundamental en el cuidado integral de las personas mayores, tiene multiples beneficios como mantener la movilidad articular, estimular la circulación sanguinea, prevenir la atrofia muscular y favorecer el bienestar emocional.<br>**Ejercicio #1:** Se realiza sentado y bajamos el cuerpo llevando las manos hasta los pies (este ejercicio flexibiliza la columna)<br>**Ejercicio #2:** Llevar las rodillas hacia arriba en alternancia derecha e izquierda para potenciar y movilizar la cadera.<br>**Ejercicio #3:** Levantar ambas rodillas a la vez, sujetandose a la silla<br>**Ejercicio #4:** Pierna estirada la levantamos a lo alto de la cadera alternando pierna derecha y pierna izquierda.<br>**Ejercicio #5:** Se levantan las dos piernas a lo alto de la cadera al tiempo sube y baja.<br>**Ejercicio #6:** Se realiza un bai ben con las piernas estiradas alternando de arriba abajo.<br>**Ejercicio #7:** Piernas extendidas y se cruzan de un lado al otro abre y cierra por encima de la pierna.<br>**Ejercicio #8:** Separar y juntar los pies con las piernas estiradas (para trabajar la musculatura interna y externa de los muslos)<br>**Ejercicio #9:** Es un compendio de ejercicios anterioresen el que partiendo de la posición sentada estiramos las piernas, abrimos las piernas, las cerramos y las bajamos a la postura inicial. |
| MOMENTO FINAL | Para finalizar se realiza un estiramiento, esto con el fin de que el cuerpo vuelva a un estado de reposo,previniendo calambres o tirones posterior a la actividad.<br>**Estiramiento:** Vuelta a la calma (10 repeticiones cada ejercicio) con pausas para respirar (Inhalar y exhalar)<br>**Flexión con piernas separadas:** Abrir las piernas al ancho de los hombros, inclinar el tronco al frente e intentar tocar los pies con ambas manos.<br>**Pantorrillas:** Pierna derecha atrás, talon apoyado, flexionar ligeramente la pierna delantera, repetir con la pierna izquierda.<br>**Cuadriceps de pie:** Llevar el talón hacia el gluteo, sujetando el tobillo con la mano, mientras se mantiene el equilibrio.<br>**Brazos arriba con elevación de talones:** Elevar los brazos por encima de la cabeza, elevar los talones (punta de pies) y mantener el equilibrio.<br>**Inclinación lateral de torso:** Inclina el torso hacia el lado derecho, sin girar el cuerpo, luego realizarlo hacia el lado izquierdo.<br>**Giro del tronco:** Colocar las manos en la cinturao brazos cruzados sobre el pecho, girar el tronco hacia la derecha sin mover la cadera, luego al lado izquierdo.<br>**Flexión y extensión del cuello:** Inclinr la cabeza hacia delante, llevando el menton al pecho, llevar la cabeza hacia atrás mirando el techo.<br>**Inclinación lateral del cuello:** Inclinar la cabeza hacia la derecha tratando de acercar la oreja al hombro, luego hacia el lado izquierdo. |

### RECURSOS

| | |
|---|---|
| Sillas | Musica |
| Bafle | Internet |

### EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante el desarrollo de la actividad se evidencio la participación activa por parte de las personas mayores, teniendo buena disposición para seguir indicaciones y disfrutar de las dinamicas de grupo. La rutina de ejercicios fue apropiada, ya que permitio cumplir con el objetivo de la sesión contribuyendo al bienestra físico y emocional de los participantes.

Se invita a las personas mayores a seguir participando activamente de las actividades programadas.

Scanned with CamScanner

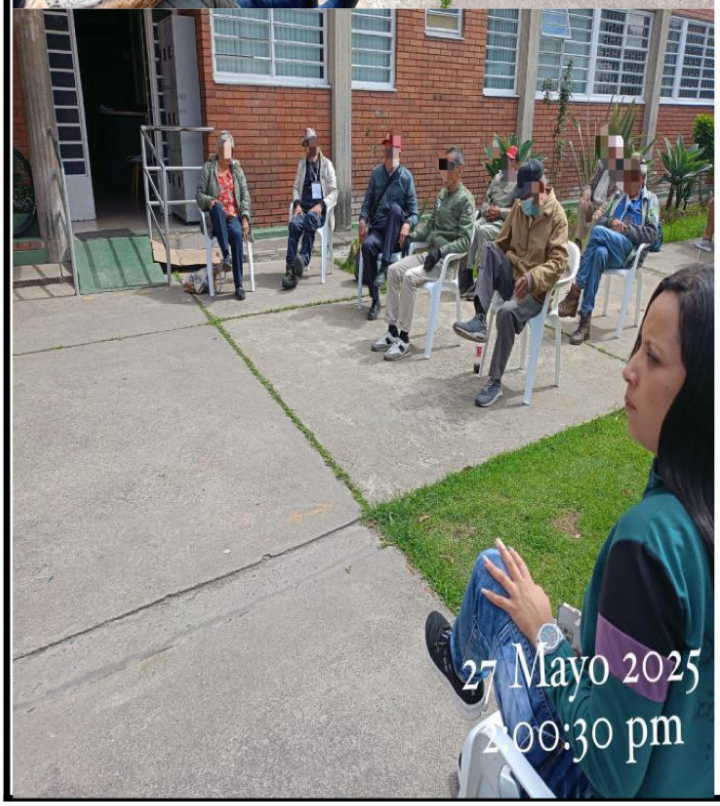
HOGARES SI A LA VIDA

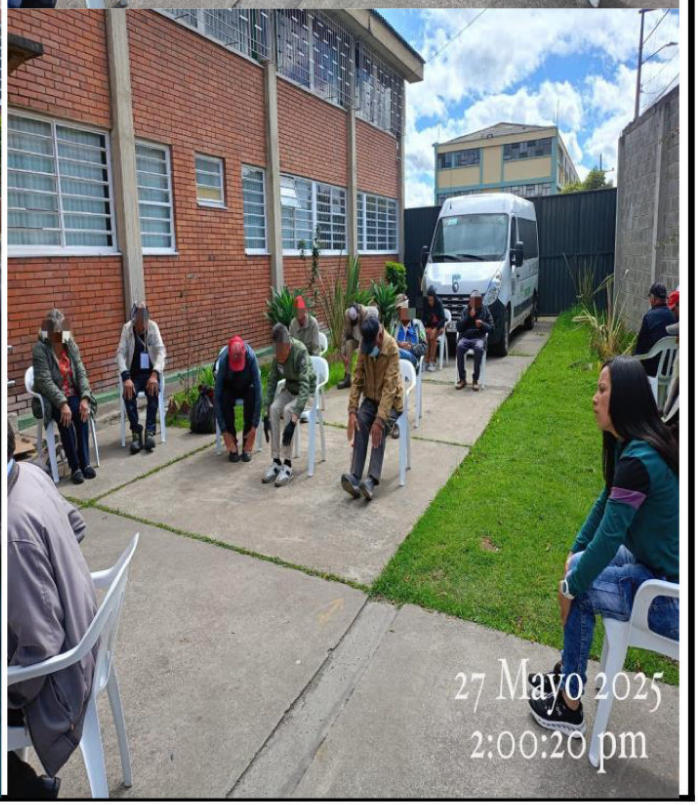
| FECHA:<br>27 Mayo 2025 | NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:<br>Gimnasia pasiva | RESPONSABLE:<br>Laura Cubillos<br>Edufísica |
|---|---|---|










Scanned with CamScanner

| | |
|---|---|
| Nombre Unidad Operativa: | CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO ANTONIA SANTOS |
| Nombre del coordinador: | YESENIA PATRICIA RUBIO LEÓN |
| Nombre de quien registra el ingreso: | Lucas Prada |

Fecha: 27-05-2025

Jornada: Día [X] Noche [ ]

| ITEM | INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA | | | | | | ASISTENCIA ACTIVIDADES | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | DOCUMENTO DE IDENTIFICACION | | NOMBRES | APELLIDOS | FIRMA | OBSERVACIONES | Nombre del Profesional: Yaneth Montenegro | Nombre del Profesional: LAURA CUBILLOS | Nombre del Profesional: | Nombre del Profesional: |
| | TIPO | NUMERO | | | | | ACTIVIDAD 1 | ACTIVIDAD 2 | ACTIVIDAD 3 | ACTIVIDAD 4 |
| | | | | | | | LINEA: Movilizando habilidades, capacidades y potencialidades | LINEA: Buenas practicas del envejecimiento. | LINEA | LINEA |
| 1 | CC | 41520263 | Gladys | Carvajal Prada | | | SI | SI | | |
| 2 | CC | 79232708 | Luis Eduardo | Castiblanco | | | SI | SI | | |
| 3 | | 31400953 | Martha Lucia | Posso Franco | | | SI | SI | | |
| 4 | | 17130958 | Jose Isidro | Ubaque Urrego. | | | SI | SI | | |
| 5 | | 4776037 | Oswaldo | Collazos Gomez | Oswaldo | | SI | SI | | |
| 6 | | 6186862 | Jose Iturriel | Salazar Urrea | | | SI | SI | | |
| 7 | | 19075317 | Nebertulio | Baron Rueda | | | SI | SI | | |
| 8 | | 17181191 | Teodulfo | Bolaños Forero | | | SI | SI | | |
| 9 | | 19220104 | Juan Angel | Lancheros Rodriguez | | | SI | SI | | |
| 10 | | 17063277 | Alvaro | Betancourt Latorre | | | SI | SI | | |
| 11 | | 17110297 | Carlos Julio | Prada Lara. | | | NO | NO | | |
| 12 | | 5554831 | Jose David | Correño Jaimes | | | SI | SI | | |
| 13 | | 41370218 | Rosa Elena | Rojas | NO FIRMA | | SI | SI | | |
| 14 | | 19162921 | Luis Alberto | Casallas | | | SI | SI | | |
| 15 | | 19210200 | Luis Felipe | Gonzalez Pinzón | | | SI | SI | | |
| 16 | | 11172538 | Alberto | Mosquera. | | | SI | SI | | |

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 2
Fecha: Memo 20240918223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

| | | | |
|---|---|---|---|
| Nombre Unidad Operativa: | CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO ANTONIA SANTOS | Fecha: | 27-05-25 |
| Nombre del coordinador: | YESENIA PATRICIA RUBIO LEÓN | Jornada: | Día ☒ Noche ☐ |
| Nombre de quien registra el ingreso: | Lucis Prada. | | |

| INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA | | | | | | | ASISTENCIA ACTIVIDADES | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Nombre del Profesional: Yoneth Montenegro | Nombre del Profesional: LAURA CUBILLOS | Nombre del Profesional: | Nombre del Profesional: |
| ITEM | DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN | | NOMBRES | APELLIDOS | FIRMA | OBSERVACIONES | ACTIVIDAD 1 | ACTIVIDAD 2 | ACTIVIDAD 3 | ACTIVIDAD 4 |
| | TIPO | NUMERO | | | | | LINEA: Movilizando habilidades, capacidades y potencialidades | LINEA: Buenas practicas del envejecimiento | LINEA | LINEA |
| 17 | | 17069945 | Carlos Arturo | Navarrete Diaz | | | SI | SI | | |
| 18 | | 41596846 | Flor Estella | Diaz Casas | | | SI | SI | | |
| 19 | | 17188066 | Amadeo | Rodriguez Chaves. | | | SI | SI | | |
| 20 | | 6186 111 | Jose Patrocinio | Medina | | | SI | SI | | |
| 21 | | 17148908 | Luis Maria | Reyes | NO FIRMA | | SI | SI | | |
| 22 | | 41527781 | Maria de Jesus | Santamaria | | | SI | SI | | |
| 23 | | 19149065 | Ivan. | Agudelo Trujillo | | | SI | SI | | |
| 24 | | 24323098 | Luz Marina | Pineda Sanchez | | | SI | SI | | |
| 25 | | 17174946 | Hernando | Diaz Umaña | | | SI | SI | | |
| 26 | | 19266908 | Jorge Hernando | Martinez Gorzon | | | NO | NO | | |
| 27 | | 70057142 | Juan Camilo | Noreña Mendoza | | | SI | SI | | |
| 28 | | 17174774 | Misael | Español Alvarez | | | SI | SI | | |
| 29 | | 13451144 | Carlos Arturo | Arevalo Guerrero | | | SI | SI | | |
| 30 | | 6026912 | Hernando | Urrego Castaño | | | SI | SI | | |
| 31 | | 6113511 | Hugo | Ojeda Medina | | | SI | SI | | |

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Página 1 de 1

| | | | |
|---|---|---|---|
| Nombre Unidad Operativa: | CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO ANTONIA SANTOS | Fecha | 27-05-2025 |
| Nombre del coordinador: | YESENIA PATRICIA RUBIO LEÓN | Jornada | Día [X] Noche [ ] |
| Nombre de quien registra el ingreso | Lucas prada. | | |

| ITEM | INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA | | | | | | ASISTENCIA ACTIVIDADES | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | DOCUMENTO DE IDENTIFICACION | | NOMPRES | APELLIDOS | FIRMA | OBSERVACIONES | Nombre del Profesional Yaneth Montenegro | Nombre del Profesional Lauca Castillos | Nombre del Profesional | Nombre del Profesional |
| | TIPO | NÚMERO | | | | | ACTIVIDAD 1 | ACTIVIDAD 2 | ACTIVIDAD 3 | ACTIVIDAD 4 |
| | | | | | | | LINEA: Movilizando habilidades, capacidades y potencialidades | LINEA: Buenas practicas del envejecimiento. | LINEA: | LINEA: |
| 32 | cc | 41503472 | Belisbe | Gamba Hurtado | | | SI | SI | | |
| 33 | cc | 39555753 | Ana Cecilia | Arias. | | | SI | SI | | |
| 34 | cc | 93119233 | Otoniel | Ortegon Ruiz | | | NO | NO | | |
| 35 | cc | 19080189 | Eduardo | Carmona Rodrigue | | | SI | SI | | |
| 36 | cc | 19459258 | Orlando | Duque Soto | | | SI | SI | | |
| 37 | cc | 19342420 | Orlando. | Chavarro Gomez | | | SI | SI | | |
| 38 | cc | 41635329 | Myriam | Rodriguez | | | SI | SI | | |
| 39 | cc | 19369483 | Alvaro Enrique | Murcia | | | SI | SI | | |
| 40 | cc | 79.348.334 | Jose Arturo | Muñoz Arango | | | SI | SI | | |
| 41 | cc | 80815576 | Jhon sebastian | crown mendez. | | | SI | SI | | |
| 42 | cc | 14880849 | Jose Heberth | cardenas | | | SI | SI | | |
| * 43 | cc | 14086782 | Jorge | Diaz. | | | NO | NO | | |
| 44 | cc | 79100566 | Oscar Javier | Osorio Perez | | | SI | SI | | |
| 45 | cc | 79280974 | Jorge Enrique | Suarez Sanchez | | | SI | SI | | |
| * 46 | cc | 42796043 | Beatriz Elena | Mazo Mazo | | | SI | SI | | |
| 47 | cc | 5805889 | Waldino | Montaño Diaz | | | SI | SI | | |

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-575
Versión: 2
Fecha: Memo 20224018223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO ANTONIA SANTOS

Fecha: 27-05-2025

Nombre del coordinador: YESENIA PATRICIA RUBIO LEÓN

Jornada: Día [X] Noche [ ]

Nombre de quien registra el ingreso: Lucas prada

| | INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA | | | | | | ASISTENCIA ACTIVIDADES | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Nombre del Profesional: Yaneth Montenegro | Nombre del Profesional: Laura Cubillos. | Nombre del Profesional: | Nombre del Profesional: |
| ITEM | DOCUMENTO DE IDENTIFICACION | | NOMBRES | APELLIDOS | FIRMA | OBSERVACIONES | ACTIVIDAD 1 | ACTIVIDAD 2 | ACTIVIDAD 3 | ACTIVIDAD 4 |
| | TIPO | NÚMERO | | | | | LINEA: Movilizando habilidades, capacidades y potencialidades | LINEA: Buenas practicas del envejecimiento | LINEA: | LINEA: |
| * 48 | CC | 80264140 | Mario Hernan | Huertas Contreras | | | SI | SI | | |
| 49 | CC | 1290490 | Aristobulo | Rico | ART | | SI | NO | | |
| 50 | CC | 51640155 | Irma lucia | Sorelo | Imalia | | SI | SI | | |
| 51 | CC | 8342824 | Jaime | Patiño ospina | Jaime Patiño | | SI | SI | | |
| 52 | CC | 79766849 | miguel angel | Guativa amaya | | | SI | NO | | |
| 53 | | | | | | | | | | |
| 54 | | | | | | | | | | |
| 55 | | | | | | | | | | |
| 56 | | | | | | | | | | |
| 57 | | | | | | | | | | |
| 58 | | | | | | | | | | |
| 59 | | | | | | | | | | |
| 60 | | | | | | | | | | |
| 61 | | | | | | | | | | |
| 62 | | | | | | | | | | |

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner