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

Fecha de ejecución:	30	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:	Gerontogimnasia		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Estimular la coordinación motriz, el equilibrio, la movilidad articular y la interacción grupal en las personas mayores mediante una rutina lúdica con pelotas y balones adaptadas a la gerontogimnasia.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Estimular la coordinación óculo-manual y óculo-pedica de las personas mayores a través de lanzamientos, recepciones y movimientos dirigidos.
2. Favorecer la movilidad de miembros superiores e inferioresmediante ejercicios activos con bañón o pelota de manera segura sentados o de pie,
3. Fomentar la socialización y el trabajo en parejas mediante dinamicas compartidas con pelota o balón.

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. Se da inicio al calentamiento, el cual se realiza para preparar el cuerpo, para prevenir lesiones y poder moverse de forma segura y eficiente. **Calentamiento:** Movilidad articular (10 repeticiones cada ejercicio) con pausas para respirar (Inhalar y exhalar) 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 del trabajo de gerontogimnasia con pelota o balón, indicando que es una forma de mantener activos a las personas mayores, mejorando asi su calidad de vida y bienestar general. **Lanzamiento y recepción:** Lanzar el balón con ambas manos hacia arriba y atraparlo. **Pie sobre balón:** Apoyar la planta del pie derecho sobre el balón y mantener haciendo fuerza hacia abajo, hacerlo luego con el pie izquierdo. **Movimiento adelante y atrás (Talón):** Apoyar el talón sobre el balón y moverlo hacia adelante y hacia atrás, repetir con ambos pies **Circulos con el pie sobre el balón:** Con el pie encima de la pelota o bañón, hacer circulos pequeños hacia un lado y hacia el otro, repetir con ambos pies. **Lanzamiento lateral en parejas:** Sentados o de pie, enfrentados de lado, pasarse el balón girando el tronco hacia la pareja, luego cambiar de lado. **Movimiento lateral interno:** Pasar el balón de un pie al otro, por el costado interno (de pie derecho a pie izquierdo) rodando la pelota suavemente. **Pasar el balón por la cintura:** Pasar el balón por atrás de la cintura haciendo circulos, repetir hacia la derecha y luego a la izquierda. **Lanzamiento de frente en parejas:** Sentados o de pie, frente a frente, pasarse el balón, recibir y entregar al compañero.
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. **Estiramiento:** Vuelta a la calma (10 repeticiones cada ejercicio) con pausas para respirar (Inhalar y exhalar) **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. **Pantorrillas:** Pierna derecha atrás, talon apoyado, flexionar ligeramente la pierna delantera, repetir con la pierna izquierda. **Cuadriceps de pie:** Llevar el talón hacia el gluteo, sujetando el tobillo con la mano, mientras se mantiene el equilibrio. **Brazos arriba con elevación de talones:** Elevar los brazos por encima de la cabeza, elevar los talones (punta de pies) y mantener el equilibrio. **Inclinación lateral de torso:** Inclina el torso hacia el lado derecho, sin girar el cuerpo, luego realizarlo hacia el lado izquierdo. **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. **Flexión y extensión del cuello:** Inclinr la cabeza hacia delante, llevando el menton al pecho, llevar la cabeza hacia atrás mirando el techo. **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
Pelotas	Balones

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: 30 Mayo 2025	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Gerontogimnasia	RESPONSABLE: Laura Cubillos Edufísica











Scanned with CamScanner

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Nombre Unidad Operativa:	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO ANTONIA SANTOS	Fecha:	30-05-2024
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		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Layra Cedillos	Nombre del Profesional: Boris pacheco.	Nombre del Profesional: Facilitador	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Buenas Prácticas del cuidado y autocuidado	LINEA: Identificación y fortalecimiento de redes Familiares y	LINEA: movilizando habilidades capacidades	LINEA
1		41506699	Maria Lilia	Rodriguez.			SI	SI	SI	
2		41520263	Gladys	Carvajal Prada			SI	SI	SI	
3		19075317	Nebertulio	Bavon Rueda			no	SI	SI	
4		79232708	Luis Eduardo	Castiblanco			SI	SI	SI	
5		17069945	Carlos Arturo	Navarrete Diaz			SI	no	SI	
6		31400953	Martha Lucia	Posso Fronco.			no	SI	SI	
7		4776037	Oswaldo	Collazos Gomez			no	SI	SI	
8		6155358	Isaac	Mosquera			SI	SI	SI	
9		171174234	Misael	Español Alvarez			SI	no	SI	
10		41370218	Rosa Elena	Rojas	NO FIRMA		no	SI	SI	
11		17188066	Amadeo	Rodriguez Chaves			SI	SI	SI	
12		148808949	Jose Heberth	Cardenas			no	SI	SI	
13		6186111	Jose Patrocinio	Medina			SI	SI	SI	
14		17130958	Jose Isidro	Ubaque Urrego			SI	no	SI	
15		17110297	Carlos Julio	Prada Lara			no	SI	SI	
16		19220104	Juan Angel	Loncheros Rodriguez.			no	SI	SI	

Scanned with CamScanner

PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Nombre Unidad Operativa:	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO ANTONIA SANTOS
Nombre del coordinador:	YESENIA PATRICIA RUBIO LEÓN
Nombre de quien registra el ingreso:	Lurey Alexandra Prada.

Fecha: 30-03-2022

Jornada: Día [X] Tarde [ ]

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Luz M Castillos	Nombre del Profesional: Dg Tes Pacheco	Nombre del Profesional: Facilitadores	Nombre del Profesional:
	TIPO	NUMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Nuevos Arandes del Envejecimiento	LINEA: Fortalecimiento y Fortaleciendo	LINEA: Movilizando habilidades capacidades	LINEA:
17		5554831	Jose David	Carreño Jaimes			SI	NO	SI	
18		19210200.	Luis Felipe	Gonzalez Pinzón			SI	SI	SI	
19		41596846	Flor Estella	Diaz Casas			NO	SI	SI	
20		19342420	Orlando	Chavarrio Gomez			SI	SI	SI	
21		19162921	Luis Alberto	Casallas			SI	SI	SI	
22		4172538	Alberto	Mosquera			SI	NO	SI	
23		17063277	Alvaro	Betancourt Latorre			NO	SI	SI	
24		3506214	Jose Ignacio	Muñoz Mazo			SI	SI	SI	
25		19086282.	Jorge	Diaz			SI	SI	SI	
26		19329312	Jose Ricardo	León Mora			NO	SI	SI	
27		17174946	Hernando	Diaz Umaña			NO	SI	SI	
28		5805889	Waldino	Montaña Diaz			SI	NO	SI	
29		11290490	Aristobulo	Rico			SI	SI	SI	
30		19369483	Alvaro Enrique	Murcia			SI	SI	SI	
31		6113511	Hugo	Ojeda Medina			SI	SI.	SI	

Scanned with CamScanner

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 2
Fecha: Memo 20240182Z3 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa:	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO ANTONIA SANTOS	Fecha:	30 - 05 - 25
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		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Ivan Cutillos	Nombre del Profesional: Doris Pacheco.	Nombre del Profesional: Facilitadores	Nombre del Profesional:
	TIPO	NUMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Buenas Practicas del envejecimiento	LINEA: Identificación de Redes Familiares	LINEA: Movilizando habilidades y potencialidades	LINEA
32		6026912	Hernando	Urrego Castaño			SI	SI	SI	
33		79266908	Jorge Hernando	Martinez Gonzàn			SI	SI	SI	
34		19140749	Luis Manuel	Reyes			SI	SI	SI	
35		79280474	Jorge Enrique	Suarez Sanchez			SI	SI	SI	
36		17148908	Luis Maria	Reyes	NO FIRMA		NO	SI	SI	
37		41503472	Belisbe	Gamba Hurtado			SI	SI	SI	
38		41635329	Myriam	Rodriguez			SI	NO	SI	
39		80264140	Mario Hernan	Huertas Contreras			SI	NO	SI	
40		17181191	Teodulfo	Bolaños Forero			SI	SI	SI	
41		79100566	Oscar Javier	Osorio Perez			NO	SI	SI	
42		17806331	Octavio Cordoba	Cordoba			SI	SI	SI	
43		93119233	Otoniel	Ortegon Ruiz			SI	SI	SI	
44		7450737	Jose Dioscorides	Pedraza Valle			SI	NO	SI	
45		79340339	Jose Arturo	Muñoz Arango			SI	SI	SI	
46		12552351	Javier Jose	Hernandez Benavides			SI	SI	SI	
47		42796043	Beatriz Elena	Mazo Maza			NO	SI	SI	

Scanned with CamScanner

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOAPS3425 | Versión: 2 | Fecha: Mono 02240 18223 - 35657 /024 | Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO ANTONIA SANTOS — Fecha: 30 - 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		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Laura Cubillos	Nombre del Profesional: Boris Pacheco	Nombre del Profesional: facilitadores	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Buenas Practicas del envejecimiento	LINEA: Identificación y Fortalecimiento de redes de familia	LINEA: Movilizando habilidades capacidades	LINEA:
48	CC	13227505	Ildefonso	Silva Calderon			SI	No	SI	
49	CC	80815576	Jhon Sebastian	Cruz Nuñez			SI	SI	SI	
50		6186862	Jose Iturriel	Salazar Urrea			SI	SI	SI	
51		8342824	Jaime	Patiño Ospina	Jaime Patiño		SI	SI	SI	
52		51640155	Irma Lucia	Sotelo	Irma Lucia		SI	SI	SI	
53		79266841	Miguel Angel	Guativa Amaya			No	SI	SI	
54		13451144	Carlos Arturo	Arevalo Guerrero			SI	No	SI	
55		79238017	Juan Daniel	Escobar			SI	SI	SI	
56		39555753	Ana Cecilia	Arias			SI	SI	SI	
57		195219	Daniel	Duque Corredor			No	SI	SI	
58		19459258	Orlando	Duque Soto			No	No	SI	
59		24323898	Luz Marina	Pineda Sanchez			SI	SI	SI	
60		41527781	Maria de Jesus	Santamaria			SI	SI	SI	
61		11296754	Jesus antonio	Garcia			SI	NO	SI	
62		17156332	Gabriel	Arce Lopez			SI	NO	NO	

Scanned with CamScanner