ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO AYUDA DE MEMORIA	Código: FOR-GD-040 Versión: 0 Fecha: Memo I2024016440 – 18/06/2024 Página: 1 de 1

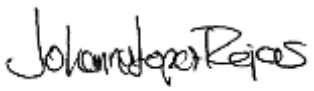
Lugar	Cuidado Transitorio Antonia Santos
Fecha	01- 07-2025 AL 31-07-2025 - HORA: 8:45 AM A 9:30 AM
Tema	Actividad física diaria durante el mes de Julio
Desarrollo	**Objetivo general del mes:** Promover el bienestar físico, emocional y funcional de las personas mayores, mediante la realización de actividades físicas adaptadas, que fomenten la movilidad, la coordinación motora, la expresión corporal y el mantenimiento de hábitos de vida activa y saludable. **Actividades realizadas:** Durante el mes de julio, se llevaron a cabo sesiones diarias de actividad física con una duración aproximada de 30 a 45 minutos, adaptadas a los distintos niveles de movilidad de las personas mayores. Las actividades se realizaron en la jornada diurna, incentivando la participación tanto de personas con movilidad autónoma como aquellas con movilidad reducida o apoyo funcional. **Tipos de ejercicios implementados:** - **Ejercicios con balón, aros y palos:** Se realizaron actividades lúdicas y de estimulación motora utilizando balones, aros y palos de madera, trabajando coordinación, precisión, equilibrio y motricidad gruesa. Las rutinas se adaptaron para realizarse de pie o sentados, permitiendo la inclusión de todas las personas mayores, fortaleciendo la atención, la agilidad y la interacción grupal. - **Ejercicios con banda elástica:** Se desarrollaron rutinas tanto sentados como de pie, con movimientos de tracción, empuje, apertura y extensión de brazos, ajustados al nivel de esfuerzo de cada persona mayor. El objetivo fue fortalecer los músculos superiores e inferiores, y trabajar la elasticidad muscular de forma segura y controlada. - **Baile recreativo, expresión corporal y rumba terapia:** Se llevaron a cabo sesiones con música latina y ritmos alegres (como salsa, merengue y cumbia), con coreografías sencillas que permitieron la participación espontánea, promoviendo la expresión emocional, el ritmo, el disfrute corporal y la conexión social. Estas sesiones se adaptaron para ser realizadas tanto de pie como desde la silla, según la capacidad funcional de cada participante. - **Ejercicios aeróbicos y cardiovasculares:** Se trabajaron rutinas como marcha en el sitio, elevación de rodillas, desplazamientos moderados, movimientos con brazos al ritmo de la música, con el propósito de mejorar la capacidad pulmonar, la resistencia física, la circulación y la vitalidad. **Resultados observados:** - Alta participación e interés por parte de las personas mayores. - Mejora en el estado de ánimo, disposición emocional y energía general.

<table>
<tr><td></td><td>

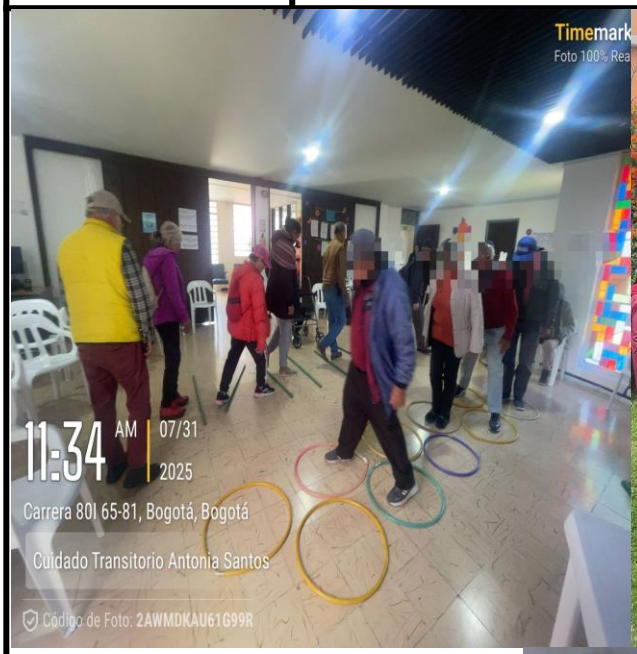
- Incremento en la cohesión grupal, el trabajo colaborativo y la interacción social.
- Expresiones de satisfacción, alegría y gratitud por parte de los asistentes.
- Mayor motivación hacia la práctica de actividad física regular.

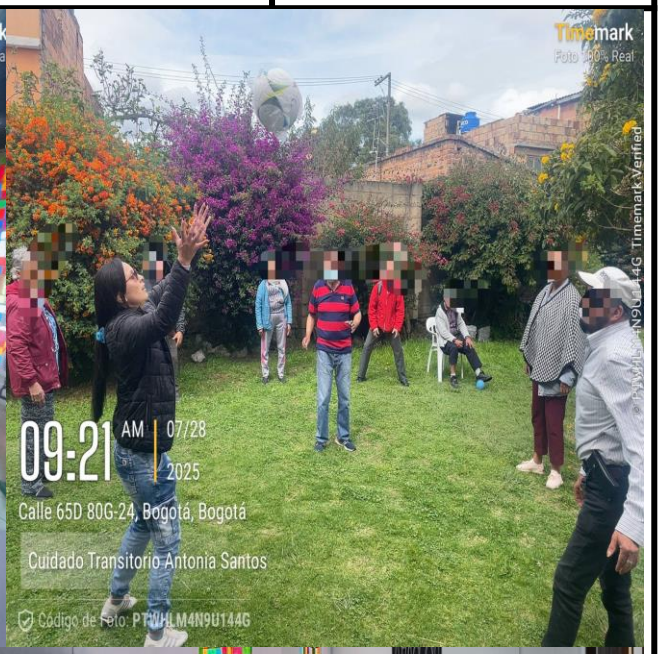
Se evidenció que la combinación de ejercicios físicos con componentes lúdicos, musicales y el uso de diferentes implementos generó un ambiente dinámico, motivador e inclusivo. Se continuará fortaleciendo esta estrategia con nuevas herramientas adaptadas a las necesidades y capacidades del grupo.

Como soporte a la ayuda de memoria se anexa registro fotográfico.

</td></tr>
<tr><td>Asistentes</td><td>
<table>
<tr><th>Nombre</th><th>Cargo/Rol</th><th>Dependencia</th></tr>
<tr><td>LAURA CUBILLOS
</td><td>EDUCADORA FÍSICA</td><td>CUIDADO TRANSITORIO ANTONIA SANTOS</td></tr>
<tr><td>JOHANNA LOPEZ ROJAS
</td><td>COORDINADORA</td><td>CUIDADO TRANSITORIO ANTONIA SANTOS</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>Compromisos</td><td>
<table>
<tr><th>Actividad</th><th>Responsable</th><th>Fecha límite</th></tr>
<tr><td>NO SE DEJAN COMPROMISOS</td><td>NO APLICA</td><td>NO APLICA</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>Próxima reunión</td><td>NO APLICA</td></tr>
<tr><td>Elaboró</td><td>LAURA JULIETH CUBILLOS LÓPEZ – EDUCADORA FÍSICA - CUIDADO TRANSITORIO ANTONIA SANTOS</td></tr>
</table>

FECHA: 01 al 31 Julio 2025	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Actividad Física	RESPONSABLE: Laura Cubillos Educadora Física





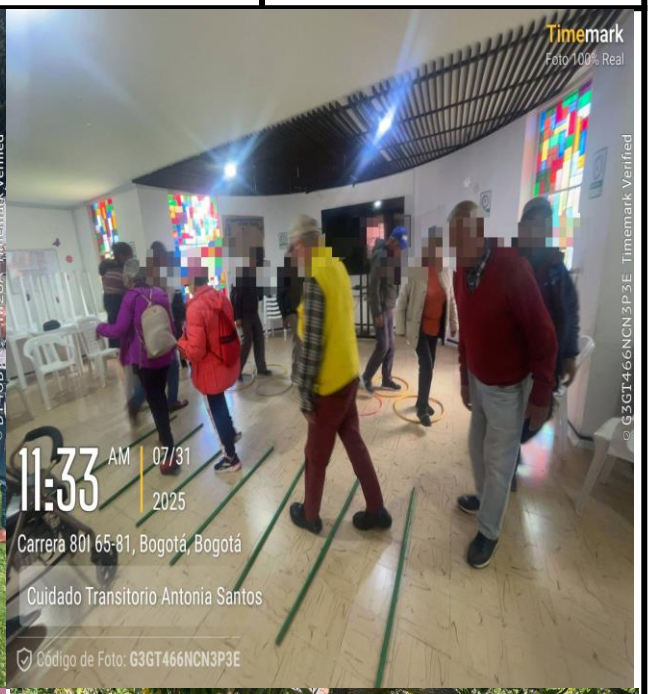


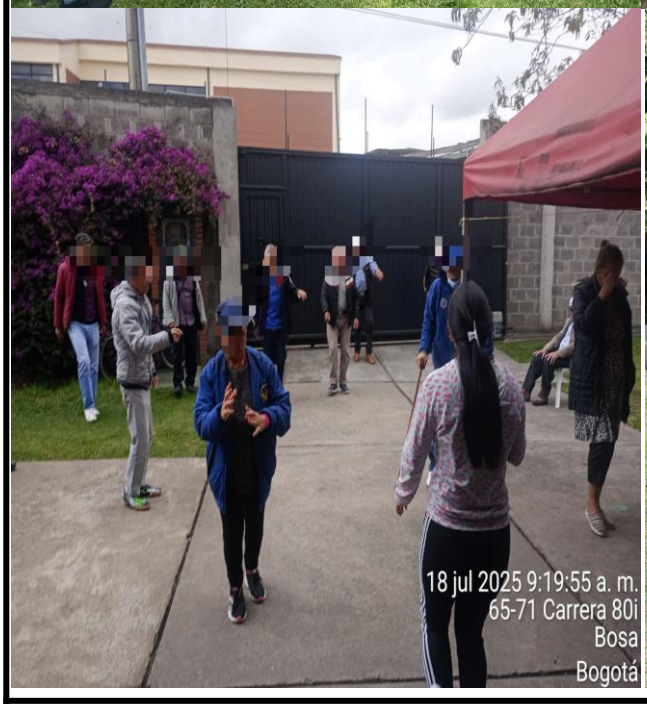


HOGARES SI A LA VIDA

FECHA: 01 al 31 Julio 2025	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Actividad Física	RESPONSABLE: Laura Cubillos Educadora Física



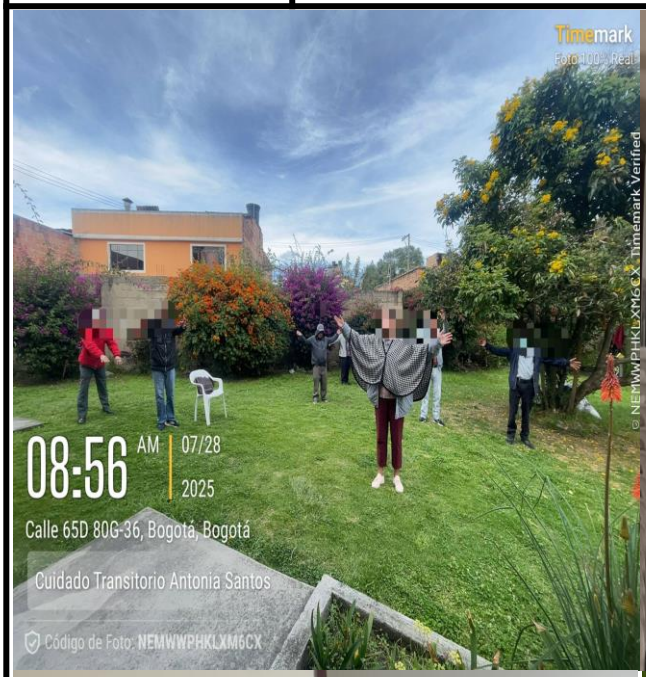






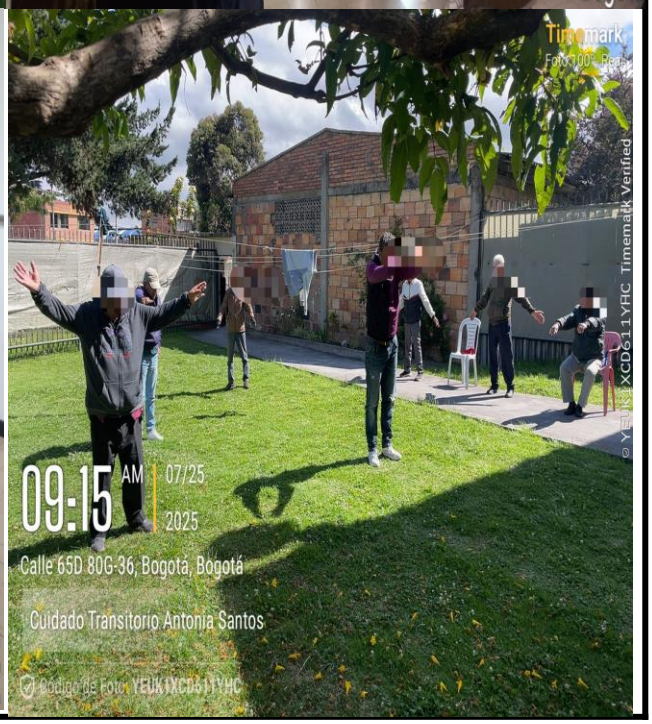
HOGARES SI A LA VIDA

FECHA: 01 al 31 Julio 2025	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Actividad Física	RESPONSABLE: Laura Cubillos Educadora Física



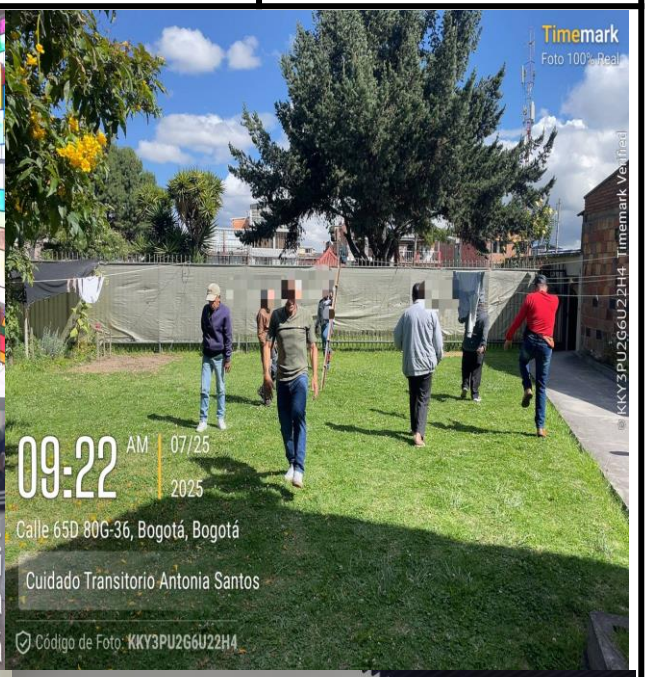






FECHA: 01 al 31 Julio 2025	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Actividad Física	RESPONSABLE: Laura Cubillos Educadora Física







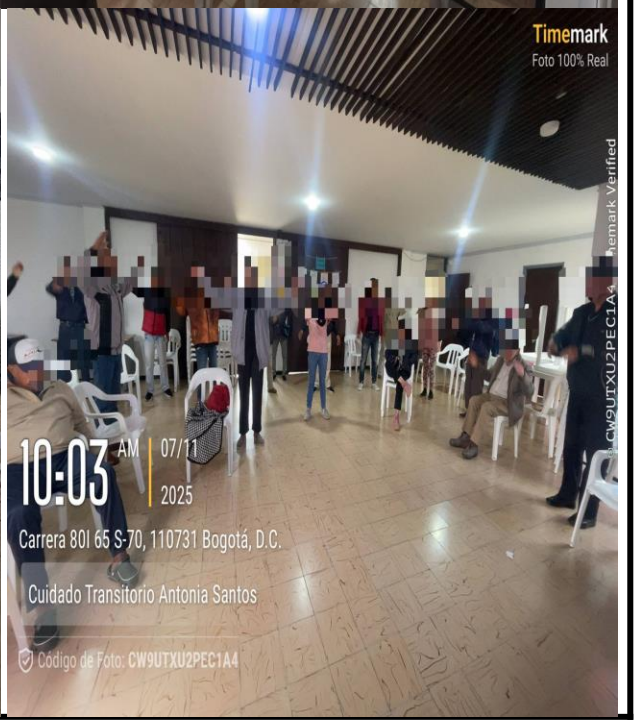


FECHA: 01 al 31 Julio 2025	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Actividad Física	RESPONSABLE: Laura Cubillos Educadora Física





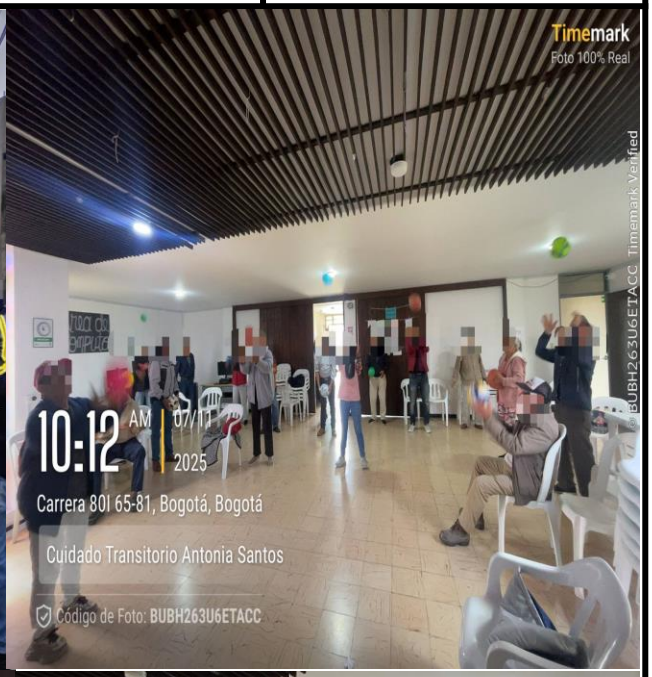


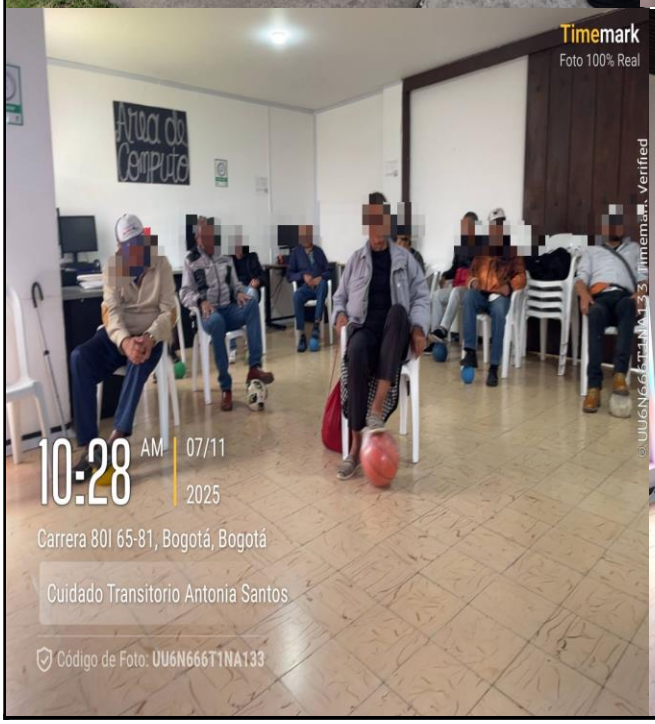


HOGARES SI A LA VIDA

FECHA: 01 al 31 Julio 2025	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Actividad Física	RESPONSABLE: Laura Cubillos Educadora Física









HOGARES SI A LA VIDA

FECHA: 01 al 30 Junio 2025	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Actividad Física	RESPONSABLE: Laura Cubillos Educadora Física

