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:	11	7	2025	

Unidad Operativa:	Cuidado transitorio dia - noche Antonia Santos		
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 funcional		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Favorecer el bienestar físico, funcional, emocional y social de las personas mayores mediante una rutina de gimnasia funcional adaptada, que integre ejercicios con y sin implementos, así como actividades lúdicas con baile y retos divertidos, promoviendo la movilidad, la autonomía, la expresión corporal y la interacción grupal en un entorno seguro y motivador.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1.Estimular las capacidades motoras funcionales básicas (fuerza, equilibrio, coordinación y movilidad articular) a través de ejercicios físicos adaptados con y sin implementos, respetando las condiciones individuales de cada persona mayor.
2.Fomentar la estimulación cognitiva, el ritmo y la coordinación neuromuscular mediante el uso de implementos lúdicos y musicales, y la participación en actividades que requieren atención, memoria motriz y sincronización como los juegos con baile y retos espontáneos.
3.Promover la integración social, el disfrute, la expresión emocional y la autoestima mediante actividades lúdicas con baile y dinámicas divertidas, generando espacios de risa, creatividad y espontaneidad, que fortalezcan los vínculos entre los participantes.

METODOLOGIA

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 da 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 hace la explicación de la gimnasia funcional y se da inicio a los siguientes ejercicios: Ejercicios sin elementos: (Cada ejercicio 15 repeticiones) 1. “Toca y sube”: Las personas que esten sentados tocar con ambas manos las rodillas y luego levantar los brazos al cielo, las personas que esten de pie agacharse ligeramente a tocar las rodillas o pantorrillas, luego levantar los brazos. 2. “Caminar con ritmo”: Caminata de pasos largos, luego caminando punta talon en linea recta, las personas que no lo hacen de pie, pueden marchar sentados moviendo brazos y piernas. 3. “Alcanza el cielo y toca el suelo”: Brazos arriba lo más alto posible, luego bajar a tocar las puntas de los pies o rodillas (Sube y baja) 4. “Aplaude bajo la pierna”: Levantar una pierna (con ayuda si se necesita) y aplaudir por debajo de ella (alternar piernas). 5. “Palmas cruzadas”: Palmas con ritmo cruzando el cuerpo: mano derecha toca rodilla izquierda y viceversa. Ejercicios con elementos: (Cada ejercicio 15 repeticiones) 1. Lanzamiento por encima de la cabeza: Elevar el balón con ambas manos por encima de la cabeza y lanzarlo suavemente hacia arriba 2. Rodar el balón por las piernas: Sentado, inclinarse un poco y rodar el balón desde las rodillas hasta los pies y volver a la posición inicial 3. Rebote controlado: Sentado o de pie, dejar rebotar el balón en el suelo y atraparlo. 4. Balón entre las rodillas: Sujetar el balón con las rodillas y apretarlo por 5 segundos, luego soltar. 5. Levantar el balón con los pies: Sentados en una silla, intentar sujetar el balón entre los pies y levantarlo unos centímetros del suelo. 6. “Pase el balón hacia los lados”: De pie pasar el balón con borde externo con pie derecho e izquierdo. 7. “Pase el balón hacia los lados”: Pasarse una pelota de mano derecha a mano izquierda. 8. "Pase frontal con dos manos": Sentados o de pie, lanzar suavemente el balón al compañero del frente usando ambas manos. 9. "Pase frontal con pie derecho": Sentados o de pie, lanzar suavemente el balón al compañero del frente usando el pie derecho. 10. "Pase frontal con pie izquierdo": Sentados o de pie, lanzar suavemente el balón al compañero del frente usando el pie izquierdo. 11. "Pase lateral en grupo": En círculo, pasarse el balón de uno a otro hacia un solo lado e ir intercambiando el sentido, jugando al mismo tiempo tingo tingo tango, al que le quede la pelota se le pondra un reto divertido (Baile)
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

Balones Música Sillas	Internet Bafle

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la jornada, se evidenció una participación entusiasta y activa por parte de las personas mayores, desde el inicio, se mostraron receptivos y con buena disposición para integrarse a la dinámica, lo cual favoreció un ambiente alegre y de colaboración.

La actividad combinó ejercicios con y sin elementos (balones), permitiendo así una participación inclusiva según las capacidades de cada persona. Los movimientos guiados y las propuestas lúdicas fueron bien recibidas, especialmente los momentos de baile, donde se destacó la expresión corporal, el ritmo y la alegría colectiva.

La participación fue tanto individual como grupal, promoviendo el respeto por el ritmo de los demás, la cooperación y el trabajo en equipo, la variedad de estímulos también permitió trabajar la coordinación motriz y la orientación espacial.

Al finalizar las personas mayores manifestaron haber disfrutado mucho la experiencia, destacando el valor del ejercicio físico como fuente de bienestar, integración social y diversión.

FECHA: 11 Julio 2025	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: GIMNASIA FUNCIONAL	RESPONSABLE: Laura Cubillos Educadora Física









FECHA: 11 Julio 2025	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: GIMNASIA FUNCIONAL	RESPONSABLE: Laura Cubillos Educadora Física









FECHA: 11 Julio 2025	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: GIMNASIA FUNCIONAL	RESPONSABLE: Laura Cubillos Educadora Física







PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525 | Versión: 2 | Fecha: Memo 20248118223 - 05/07/2024 | Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Cuidado transitorio. Día - Noche. Antonia Santos.

Fecha: 11 - 07 - 2025.

Nombre del coordinador: Johanna Lopez. Rojas

Jornada: Día: X Noche:

Nombre de quien registra el ingreso: Camila Bermudez.

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Laura Cubillos	Nombre del Profesional: Lizeth Montenegro	Nombre del Profesional: Boris Pacheco	Nombre del Profesional: Boris Pacheco
							ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
	TIPO	NÚMERO					LINEA: Buenas Prácticas	LINEA: Participación y Habilidades	LINEA: Promoción y reconocimiento	LINEA: Fortalecimiento de la Autonomía
1	CC	17.069.945	Carlos Arturo	Navarrete Diaz			Si	Si	Si	Si
2	CC	4.776.037.	Oswaldo.	Collazos Gomez			Si	No	Si	Si
3	CC	17.181.191	Teodulfo.	Bolaños Forero			Si	Si	Si	Si
4	CC	17.130.958	Jose Isidro	Obando Urrego			Si	Si	Si	Si
5	CC	17.063.277	Alvaro.	Betancourt Latorre			No	Si	No	Si
6	CC	5554.831	Jose David	Carrero James			No	Si	No	No
7	CC	6.186.111	Jose Patrocinio	Medina			Si	Si	Si	Si
8	CC	6.155.358	Isaac.	Mosquera			Si	Si	Si	Si
9	CC	41.506.699	Maria lilia.	Rodriguez			Si	Si	Si	Si
10	CC	17.110.297.	Carlos Julio.	Prada Tara			No	Si	Si	Si
11	CC	79.232.708	Luis Eduardo	Castiblanco			Si	No	Si	No
12	CC	19.075.317	Heberfulio	Barón Rueda			Si	Si	Si	Si
13	CC	17.148.908	Luis Maria	Reyes	No firma.	Según cedula	Si	Si	No	Si
14	CC	19.369.483.	Alvaro Enrique	Morad			Si	Si	No	No
15	CC	17.168.066	Amadeo	Rodriguez Chaves			Si	No	Si	No
16	CC	4.172.538	Alberto	Mosquera.			No	Si	Si	Si

Scanned with CamScanner

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-625 | Versión: 3 | Fecha: Mirma 12024018223 - 05/07/2024 | Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Cuidado transitorio Dia - Noche Antonia Santos | Fecha: 11 - 07 - 2025.

Nombre del coordinador: Johanna Lopez. Rojas. | Jornada: Dia: X Noche:

Nombre de quien registra el ingreso: Camila Bermudez.

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Laura Cubillos	Nombre del Profesional: Daneth Hortenegro	Nombre del Profesional: Boris Pacheco	Nombre del Profesional: Boris Pacheco
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Buenas practicas	LINEA: Habilidades	LINEA: Promoción reconocimiento	LINEA: Fortalecimiento de la autonomia
17	CC	31.400.953	Martha Lucia.	Posso Franco			Si	Si	Si	Si
18	CC	19086.282	Jorge.	Diaz.			Si	Si	Si	Si
19	CC	14.880.849	Jose Heberth.	Cardenas			Si	Si	Si	Si
20	CC	19.342.420	Orlando	Chavarro Gomez			Si	Si	Si	Si
21	CC	24.323.898	Luz Marina	Pineda Sanchez			Si	Si	Si	Si
22	CC	11.296.754	Jesus Antonio	Garcia.			Si	Si	Si	Si
23	CC	17.806.331	Octavio	Cordoba			Si	Si	Si	Si
24	CC	17.174.946	Hernando	Diaz Umaña			Si	No	Si	Si
25	CC	19.220.104	Juan Angel	Tancheros Rodriguez			Si	No	Si	Si
26	CC	19.210.200	Luis Felipe	Gonzalez Pinzon			Si	Si	Si	Si
27	CC	11.290.490	Aristobulo	Rico			Si	Si	Si	Si
28	CC	6.113.511	Hugo	Ojeda Medina			Si	No	Si	Si
29	CC	41.520.263	Gladys	Carvajal Prada.			Si	Si	Si	Si
30	CC	79.266.849	Miguel Angel	Gaitiva Amaya			Si	Si	Si	Si
31	CC	17.174.274	Misael	Español Alvarez			Si	Si	Si	Si

Scanned with CamScanner

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Nombre Unidad Operativa: Cuidado transitorio Dia - Noche Antonia Santos | Fecha: 11 - 07 - 2025

Nombre del coordinador: Johanna Lopez Rojas | Jornada: Dia [X] Noche [ ]

Nombre de quien registra el ingreso: Camila Bermudez.

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Laura Cubillos.	Nombre del Profesional: Yareth Hortengo	Nombre del Profesional: Boris Pacheco	Nombre del Profesional: Boris Pacheco.
							ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
	TIPO	NUMERO					LINEA: Juventud Protagonista	LINEA: Movilización de Habilidades	LINEA: Promoción y reconocimiento	LINEA: Formación y emprendimiento
32	CC.	79.280.474	Jorge Enrique.	Suarez Sanchez.			NO	SI	SI	SI
33	CC	17.119.581	Humberto	Bernal Moro.			SI	SI	SI	SI
34	CC	42.796.043	Beatriz Elena.	Hoyo Mora.			SI	SI	SI	
35	CC	6.026.912.	Hernando	Urrego Castaño.			SI	SI	SI	SI
36	CC	9.520.678.	Rafael Erasmo	Manchego.			NO	NO	SI	SI
37	CC	19.080.189	Eduardo.	Carmona Rodriguez.			NO	NO	NO	NO
38	CC	31.555.753	Ana Cecilia	Arias			SI	SI	SI	SI
39	CC	7.450.737	Jose Dioscorides	Pedraza Valle			NO	NO	SI	SI
40	CC	36.154.592.	Mercedes	Fuentes Beltrago			SI	SI	SI	SI
41	CC	19.194395	Rafael.	Benavides Perez.			SI	SI	SI	SI
42	CC	19.183.054.	Efrain.	Medina			SI	SI	SI	SI
43	CC	19.162.921	Luis Alberto.	Casallas.			NO	NO	NO	NO
44	CC	79.348.339.	Jose Arturo.	Moroz Arango.			SI	SI	SI	SI
45	CC	19.140.749.	Luis Manuel	Reyes			SI	SI	SI	SI
46	CC	41.317.725	Maria Judith	Pulido Hernandez			SI	SI	SI	SI
47										

Scanned with CamScanner