ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 0 Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021 Pagina: 1 de 1

Modalidad: Cuidado Transitorio Día-Noche	Fecha de ejecución:	2	11	2022

Unidad Operativa: Centro De Cuidado Transitorio Antonia Santos

Eje de Atención: IMAGINARIOS Y PRACTICAS DEL ENVEJECIMIENTO

Línea de Atención: Buenas practicas del envejecimiento | Profesional a cargo: Miriam Rosalba Rodriguez Sanchez

Nombre de la actividad: IMPORTANCIA DE EJERCICIOS DE REACCIÓN - CIRCUITO DE HABILIDADES

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Lograr que las personas mayores participantes del Centro de Cuidad Transitorio Antonia Santos, identifiquen y reconozcan los imaginarios y practicas adversas a las vejez y al envejecimiento; fomentando la resignificacion de dichos constructos transformandoles en aspectos favorables a traves de acciones que promuevan un envejecimiento activo y saludable; manteniendo su capacidad funcional y el bienestar en la vejes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Fortalecer los diferentes grupos musculares en las personas mayores activando la respuesta del cuerpo mas rapidamente.
2. Mejorar las cualidades fisicas basicas de resistencia, flexibilidad, reaccion y velocidad.
3. Disminuir riesgos en patologias propias de la persona mayor a traves de la practica de actividad fisica con el metodo de circuito mixto.

METODOLOGÍA

La actividad se desarrolla a través de preguntas introductorias, conversatorio y taller teorico-practico.

MOMENTO INICIAL

1. Se dispone el grupo en circulo, saludo de bienvenida.
2. Indicaciones sobre el tema a trabajar, recomendaciones y sugerencias.
3. Se inicia el calentamiento con ejercicios de movilidad articular y estimulacion muscular.

MOMENTO CENTRAL

La parte central de la actividad se incia a traves de la socializacion sobre que es un circuito de acondicionamiento fisico y ejercicios de reaccion especificos para persona mayor, su objetivo y beneficios; tambien se realizan preguntas introductorias durante la socializacion para despejar dudas y afianzar conocimientos.
En un segundo momentose explica con demostracion a las personas mayores el ejecicio a ejecutar en cada estacion, previamente organizadas, tambien se explica el orden en la secuencia entre estaciones.
1 estacion - Velocidad de reaccion: las personas mayores deberan desplazarse trotando o caminado según su condicion fisica a traves de una fila de sillas y en zig-zag, a la ind
2 estacion - El escalador. Trabajo de fuerza en tren inferior: las personas mayores tienen que sobrepasar 3 obstaculos a diferentes alturasy de acuerdo a su condicion fisica puede ser saltando a pie junto, zancada amplia o con ayuda externa.
3 estacion - High knees: la persona mayor realiza un recorrido por cuatro aros ubicados en el piso a diferentes velocidades según su condicion fisica.
4 estacion - Fuerza en tren superior: Ubicados por parejas la persona mayor lanzara un balon terapeutico a su compañero ubicado frente a el.
En cada estacion se realizara el ejercicio por un tiempo de dos minutos, entre cada estacion se dara un tiempo de recuperacion de un minuto con manejo de respiracion, estiramiento y verificacion de la condicion de salud de las personas mayores participantes.

MOMENTO FINAL

Para finalizar el encuentro se realiza una socialización y evaluación de la actividad planteando aspectos a mejorar, se realiza lavado de manos y se dispone el espacio para toma del almuerzo.

RECURSOS

Humanos: Personas mayores, Técnico en educacion fisica	Físicos: sillas, aros, bastones, balones terapeuticos, sonido, sillas e hidratación.

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad se desarrollo en su totalidad, evidenciando agrado y satisfacción a las personas mayores por la dinamica novedosa que se implemento a traves del circuito mixto favoreciendo su condicion fisica, congnitiva y emocional. A traves del trabajo fisico por estaciones se favorecio la atencion, cocentracion y memoria, tambien se mejoraron condiciones fisicas de fuerza, velocidad, flexibilidad y patrones de marcha. Se reforza la impotancia de tomar periodos de recuperacion durante el desarrollo de actividades fisicas de mediana y alta intensidad al igual que la hidratación y manejo de respiración.

FECHA: 02 DE NOVIEMBRE DE 2022	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD O ENCUENTRO: IMPORTANCIA DE EJECICIOS DE REACCION – CIRCUITO DE HABILIDADES	RESPONSABLE: MIRIAN R. RODRIGUEZ.









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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSION SOCIAL

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525	
Versión: 1	
Fecha: Memo I2022031105 -15 /05/2022	
Página: 1 de 4	

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio Antonia Santos

Fecha: 02 - 11 - 2022 AM

Nombre del Responsable: Carolina Ospina

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: Movilizando Habilidades Capacidades y Potencialidades. Alfabetización Digital.	LINEA: Movilizando Habilidades Espacios y Potencialidades Taller Danza	LINEA: Buenas Practicas de envejecimiento cambios en la sexualidad	LINEA: Buenas Practicas del envejecimiento ejercicios de reacción		
1	CC	79280474	Jorge Enrique	Suarez Sueliez	SI	Si	SI	NO		
2	CC	41711827	Flor Maria	Serrano Caldas	NO	NO	SI	SI		
3	CC	3280069	Hernando	Valencia Montoya	SI	Si	NO	NO		
4	CC	39.555.753	Ana Cecilia	Arias	SI	Si	SI	SI		
5	CC	41.433.137	Maria Beatriz	Valbuena Sanchez	NO	Si	SI	NO		
6	CC	41.596.846	Flor Estella	Diaz Casas	SI	Si	SI	NO		
7	CC	41.730.128	Beatriz	Gonzalez Sanchez	NO	NO	SI	SI		
8	CC	5805 889	Waldino	Montaña Diaz	SI	NO	SI	NO		
9	CC	17.011 684	Marco Antonio	Gonzalez Castro	SI	Si	NO	SI		
10	CC	3.280.140	Jose Belten	Gonzalez	SI	Si	SI	NO	No Firma	
11	CC	5.830.098	Fermin	Perez Salas	SI	Si	SI	SI		
12	CC	17.003719	Gonzalo	Espitia Colombo	NO	Si	SI	SI		
13	CC	17074806	Gerardo Alfredo	Rubio Diez	NO	Si	NO	SI		
14	CC	5.556.197	Roso Alfredo	Ortiz	SI	Si	SI	NO		
15	CC	17.084.350	Roberto	Rincon Rodriguez	NO	Si	SI	NO		
16	CC	17.093.860	Jaime	Rodriguez Gonzalez	NO	Si	SI	SI		

Powered by CamScanner

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSION SOCIAL

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 1
Fecha: Memo I2022031105 -15 /09/2022
Página: 2 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio Antonia Santos — Fecha: 02-11-2022 AM

Nombre del Responsable: Carolina Ospina

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: movilizando Habilidades Capacidades y potencialidades-Alfabetización Digital	LINEA: Movilizando Habilidades capacidades y Potencialidades Taller: Danza	LINEA: Buenas practicas de envejecimiento cambios en la Sexualidad	LINEA: Buenas Practicas del envejecimiento Ejercicios de relación.		
17	CC	1.304.538	Alonso	Alzate Tabares	SI	NO	SI	NO		
18	CC	5.982.217	Rogelio	Quimbaya Rodriguez	SI	Si	SI	SI		
19	CC	3.990.534	Jorge Ivan	Cortaño Palacio	No	Si	SI	SI		
20	CC	19.109.446	Manuel Antonio	Torres Torres	SI	Si	SI	SI		
21	CC	74507 37	Jose Dioscorides	Pedroza Valle	SI	NO	SI	NO		
22	CC	1.135.821	Angel Maria	Moreno Rodriguez	NO	Si	SI	SI		
23	CC	17182587	Jorge Eliecer	Garcia	No	Si	SI	SI		
24	CC	6.186.862	Jose Huriel	Salazar Urrea	SI	Si	NO	SI		
25	CC	41.503.472	Belisbe	Gomba Hurtado	SI	Si	NO	SI		
26	CC	17.174.274	Hisrael	Español Alvarez	NO	Si	SI	SI		
27	CC	17.196.751	Jose Alvaro	Diaz Hernandez	NO	Si	SI	SI		
28	CC	17.188.066	Amadeo	Rodriguez Chaves	SI	Si	NO	NO		
29	CC	19.140.749	Luis Manuel	Reyes	SI	Si	SI	SI		
30	CC	17.192.966	Pedro Pablo	Figueredo Cespedes	SI	NO	NO	NO		
31	CC	19.086.282	Jorge	Diaz	NO	NO	SI	NO		

Powered by CamScanner

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSION SOCIAL

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 1
Fecha: Memo I2022031105 -15 /09/2022
Página: 3 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio Antonia Santos

Fecha: 02-11-2022 AM.

Nombre del Responsable: Carolina Ospina

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: Movilizando Habilidades Capacidades y Potencialidades Alfabetización Digital	LINEA: Movilizando Habilidades Capacidades y Potencialidades Taller Danza	LINEA: Buenas Practicas de Envejecimiento cambios en la Sexualidad	LINEA: Buenas practicas del envejecimiento Ejercicios de redacción.		
32	CC	4.172.538	Alberto	Mosquera	NO	NO	SI	SI		
33	CC	11.371.988	Saul	Muñoz Ramos	SI	Si	NO	SI		
34	CC	19.080.189	Edoardo	Carmona Rodriguez	SI	Si	SI	NO		
35	CC	10.217.183	Ramiro	Arango Orozco	SI	Si	SI	SI		
36	CC	41.636.524	Marina	Piñeros de Pencogos	SI	Si	SI	SI		
37	CC	19.118.844	Rigoberto	Garcia Rubiano	NO	Si	NO	NO		
38	CC	19128221	Jose Urente	Puerto Posada	NO	Si	SI	SI		
39	CC	23992.893	Maria de Jesus	Forero Torres	SI	Si	SI	SI		
40	CC	70.057.142	Juan Camilo	Noreña Mendoza	NO	NO	NO	SI		
41	CC	6.789.157	Alberto de Jesus	Raigoza Arredondo	SI	NO	NO	NO		
42	CC	19.273.081	Alvaro	Varon Acosta	NO	Si	SI	SI		
43	CC	79.100.566	Oscar Javier	Osorio Perez	SI	Si	NO	NO		
44	CC	51.661.210	Gladys	Bonilla Alvarez	NO	Si	SI	NO		
45	CC	6.026.912	Hernando	Urrego Cristino	SI	Si	SI	SI		
46	CC	8.700.386	Yesid	Rojas Avila	SI	Si	SI	SI		
47	CC	17.192.824	Claudio	Orozco Rodriguez	NO	Si	SI	SI		

Powered by CamScanner

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSION SOCIAL

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 1
Fecha: Memo I2022031105 -15 /09/2022
Página: 4 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio Antonia Santos — Fecha: 02-11-2022 AM

Nombre del Responsable: Carolina Ospina

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: Movilizando Habilidades Capacidades y potencialidades Alfabetización Digital	LINEA: Movilizando Habilidades capacidades y potencialidades Taller Danza	LINEA: Buenas Practicas de envejecimiento cambios en la sexualidad	LINEA: Buenas practicas de envejecimiento ejercicio de redacción		
48	CC	43.515.566	Maria elisenia	Benitez Cano	NO	Si	SI	NO	Eliceria B	
49	CC	39.648.197	Carmen Julia	Sarmiento Herrera	SI	Si	SI	NO	Julia Sarmiento	
50	CC	9.517.098	Jose Escipion	Mesa Torres	SI	Si	SI	SI		
51	CC	11.296.754	Jesus Antonio	Garcia	SI	Si	SI	SI		
52	CC	19.246.034	Pedro de Jesus	Gutierrez Niño	SI	Si	SI	SI	PEDRO GUTIERREZ	
53	CC	3.063.808	Manuel Humberto	Reyes Castillo	NO	Si	SI	NO		
54	CC	9.520.678	Rafael Erasmo	Marchego	NO	Si	SI	SI		
55	CC	16.596.229	Rodolfo	Manzanden Ramirez	SI	NO	SI	NO		
56	CC	70.054.294	Juan Guillermo	Lopez	NO	Si	NO	SI		
57	CC	14.315.832	Jose Fernando	Lara Ramirez	NO	Si	NO	NO	Jose F Lara R	
58	CC	19.352.486	German	Sobno Colmenares	NO	Si	SI	NO		
59	CC	79.250068	Jaime	Campos Hernandez	SI	Si	SI	SI		
60	CC	19364.876	Benjamin	Carreras Herrera	SI	Si	SI	NO		
61	CC	80.260.236	Pablo Horacio	Escobar Clavijo	NO	Si	NO	SI	Pablo Horacio	
62	CC	41.370.218	Rosa Elena	Rojas	SI	Si	NO	SI		

Powered by CamScanner