

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO INTERVENCIONES GRUPALES EN SERVICIOS CENTROS INTEGRARTE ATENCIÓN INTERNA Y EXTERNA	Código: FOR-PSS-187
		Versión: 3
		Fecha: Memo I2023036244 22/11/2023
		Página: 1 de 2

Fecha: 04/08/2025

Número de contrato o convenio: Operación Directa

Lugar: GIMNASIO

1. TEMA: Acondicionamiento físico
2. OBJETIVO GENERAL -Mejorar mediante el ejercicio físico dirigido las condiciones físicas de los participantes, generando un hábito de estilo de vida saludable.
3. MARCO CONCEPTUAL El acondicionamiento físico: es importante, ya que aumenta las capacidades físicas del individuo ayudando a mantener un cuerpo saludable y más fuerte, es necesario para cualquier tipo de actividad física, ya que mejora el rendimiento y mantiene el bienestar físico y mental, se caracteriza por sus ejercicios de preparación y desarrollo de los siguientes aspectos: Resistencia: ayuda a soportar una mayor carga física por más tiempo retardando así la fatiga prematura. Fuerza: mover y soportar más masa. Flexo elasticidad: flexibilidad y elasticidad en los músculos y una mayor movilidad en las articulaciones ayuda a protegerlos contra lesiones y ayudan a que tengan un mayor alcance de movimientos. Velocidad: recorrer una distancia en una menor cantidad de tiempo. Coordinación: necesario para moverse efectivamente. Equilibrio: ligada a la coordinación, evita que el cuerpo pierda el control. En educación física, los ejercicios de acondicionamiento físico deben ser guiados por un profesional para evitar lesiones y ayudar al individuo a determinar su capacidad física actual en pro de una mejora continua. El calentamiento son los ejercicios previos a cualquier acondicionamiento físico. Los ejercicios de flexibilidad son los más comunes y ayudan que los músculos se estiren evitando lesiones por falta de elasticidad. HABITOS DE ESTILO SALUDABLES: La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social", lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social. 
REFERENTES BIBLIOGRAFICOS: https://definicion.de/acondicionamiento-fisico/
4. METODOLOGÍA: La metodología será participativa y activa favoreciendo el contacto del participante con su entorno, con estimulación visual, usando diferentes elementos pedagógicos, que ayuden al desarrollo y fortalecimiento motor, así como a su salud mental y física, aprovechando los recursos motrices de

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO INTERVENCIONES GRUPALES EN SERVICIOS CENTROS INTEGRARTE ATENCIÓN INTERNA Y EXTERNA	Código: FOR-PSS-187
		Versión: 3
		Fecha: Memo I2023036244 22/11/2023
		Página: 2 de 2

cada uno de los participantes desde su individualidad.

HORA: 8:00 a.m. a 9:20 a.m.

ACTIVIDAD: Ejercicio coordinativo.

-Se pondrá un circuito de aros, donde cada participante debe pasar por dentro de estos, en punta de pies, talones, saltando, de espaldas de medio lado, corriendo. Se finaliza - Estiramiento del esquema corporal de pies a cabeza.

5. RECURSOS

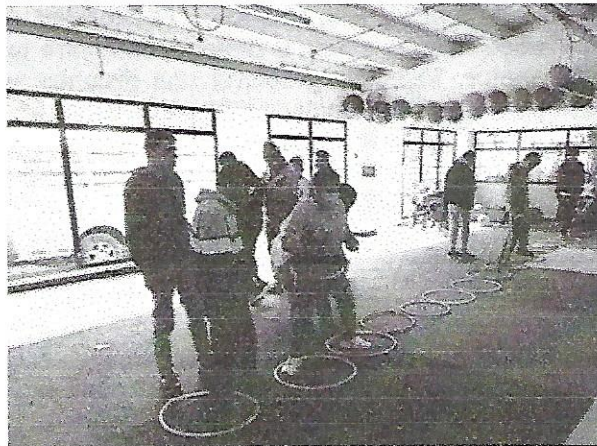
Físicos: Gimnasio, aros, - **Humanos:** **Quien Realiza la actividad:** Sughey Alexandra Matiz Mojica- Educadora física. -**Número de Participantes:** 12 PcD.

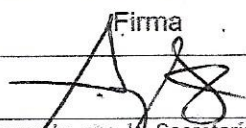
Apoyo en la actividad. Auxiliares de enfermería

6. COMPROMISOS/TAREAS: Mantener habito en la realización del ejercicio físico en casa con actividades propuestas en la guía de casa y o gusto del o la participante generando un estilo de vida saludable.

7. EVALUACION DE LA ACTIVIDAD: Se desarrolla la actividad según componentes pedagógicos enfocados a las necesidades físicas del participante; el apoyo profesional es importante en el desarrollo de la actividad ya que la mayoría lo requieren, su participación es de acuerdo con sus capacidades y habilidades físicas bajo la tolerancia desde sus particularidades; participan de la actividad: Juan Pablo Guerra, Leidy Alvarado, Juan Sebastián Medina, Luisa-López, Jasbleidy Mojica, Daniel Gamboa, Felipe Rojas, Sergio Jiménez, Diego Rico, Luis Arriaza.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA.



Nombre completo del profesional	Cargo	Registro profesional	Firma
SUGHEY ALEXANDRA MATIZ MOJICA	EDUCADORA FISICA	No aplica	

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.

Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía".