

 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
				Página: 1 de 1
Fecha de ejecución:	10	11	2025	
Unidad Operativa:	Centro Transitorio Samper Mendoza			
Componente de Atención:	Derechos y ejercicio de ciudadanía			
Línea de Atención:	Fortalecimiento de la Autonomía	Profesional a cargo:	Hernando Ortiz Bohorquez	
Nombre de la actividad:	Fortaleciendo Habilidades y Destrezas.			
DESARROLLO DEL TEMA				
OBJETIVO GENERAL				
Fortalecer las habilidades, destrezas y capacidades físicas de las personas mayores del Centro Transitorio Samper Mendoza, promoviendo la autonomía, el movimiento funcional y la participación activa mediante actividades lúdico-deportivas y ejercicios de fuerza en las máquinas del parque.				
OBJETIVOS ESPECIFICOS				
1. Mantener la fuerza muscular y la coordinación motriz a través del uso guiado de máquinas de ejercicio y actividades con balones que estimulen diferentes grupos musculares. 2. Fomentar la autonomía, la interacción social y la motivación por la actividad física mediante ejercicios en equipo y dinámicas recreativas que fortalezcan la confianza y el bienestar integral.				
METODOLOGIA				
MOMENTO INICIAL	Se realiza la invitación a las personas mayores a participar de la actividad la cual se realizará en el parque Boston, luego de esto, nos dirigimos con las personas mayores interesadas hacia el parque. En el camino se dialoga con las personas de lo que se va a trabajar durante la clase.			
MOMENTO CENTRAL	Una vez ubicados se pidió hacer un círculo alrededor del medio campo y comenzamos a pasar el balón de fútbol con las manos hacia un sentido, luego con un sonido se cambió el sentido. Después se incorporó un balón de baloncesto donde las personas debían cogerlo y entregarlo en las manos del compañero de al lado. cuando el profesor decía cambiar el sentido ellos y ellas lo hacían rápidamente. Después el profesor cambio la instrucción a que el balón de baloncesto pasaría rebotando y el de fútbol con los pies hacia el mismo sentido. Cuando el profe cambia el sentido, ellos y ellas hacen rápidamente el cambio. Luego, hicimos dos grupos en donde el grupo A pasaba con el balón de futbol entre unos aros para ir a encestar en la cancha de básquet, mientras que el grupo B tenía el balón de básquet y realiza el mismo ejercicio caminar entre aros para ir a lanzar. Gana el equipo que más sestass completa. Por último, nos dirigimos a las maquinas del parque a realizar ejercicios de fuerza para el mantenimiento de la fuerza en los músculos del cuerpo.			
MOMENTO FINAL	Al finalizar se realizan estiramientos a los grupos musculares desde el tren inferior hacia el tren superior y se dialoga de la importancia de la actividad física en la vida.			
RECURSOS				
Personas mayores, balón de básquet, balón de micro futbol, aros,				
Bandas elásticas, maquinas del parque.				
EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD				
Durante la jornada participaron 12 personas mayores, quienes mostraron gran motivación y disposición al realizar las diferentes actividades en el parque. Inicialmente se trabajó la coordinación y agilidad mediante juegos con balones de fútbol y baloncesto, en los que demostraron atención, rapidez de reacción y trabajo en equipo. Posteriormente, los participantes se dirigieron a las máquinas de ejercicio del parque, donde realizaron movimientos de empuje, tracción y flexión que permitieron activar y fortalecer los músculos de brazos, piernas y espalda. Se observó entusiasmo y curiosidad al explorar las máquinas, así como compromiso por cumplir con los ejercicios propuestos. Algunos participantes presentaron limitaciones físicas leves, pero con acompañamiento y adaptaciones lograron participar activamente. La experiencia resultó enriquecedora, ya que promovió el fortalecimiento muscular, la coordinación, la autoconfianza y la conciencia corporal, favoreciendo de manera significativa la autonomía y el bienestar físico y emocional de las personas mayores. Por último, se anexa formato listado de ingreso y asistencia a las actividades FOR-PSS-525 del 10 de noviembre.				
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div>				

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES						Código: FOP PSS-525			
FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES						Versión: 2			
						Fecha: 10 de Mayo 2024			
						Página: 1 de 1			
Nombre Unidad Operativa:		CUIDADO TRANSITORIO DIA- NOCHE SAMPER MENDOZA				Fecha:		10-11-2025	
Nombre del coordinador:		IVON ANDREA CAMPOS REY				Jornada:		Día X Noche	
Nombre de quien registra el ingreso:		Jiliana Ibañez - Heriberto Ortiz				ASISTENCIA ACTIVIDADES			
INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA									
DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Heriberto Ortiz	Heriberto Ortiz	Karlos Fierro	Manuel Olvera
TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
						LINEA 1: Buenas Prácticas de Envío	LINEA 2: Fortalecimiento de la Autonomía	LINEA 3: Participación	LINEA 4: Ejercicio de Derechos
26	CC 194417268	Luis Fernando	Moreno Sanchez	-		NO	NO	SI	NO
27	CC 194418321	Jose Francisco	Rodriguez Romero	-		NO	NO	SI	NO
28	CC 17038564	Alvaro	Fuero	-		NO	NO	SI	SI
29	CC 334120	Manuel Jose	Cabuya Prieto	-		NO	NO	NO	SI
30	CC 20398332	Beitha Lucia	Tomei Amaya	-		NO	NO	SI	SI
31	CC 1924091	Orlando	Osoño Tora	-		NO	NO	SI	NO
32	CC 19176884	Gustavo Alfredo	Cabrera Restrepo	-		NO	NO	SI	NO
33	CC 11337726	Carlos Eduardo	Torres Brito	-		SI	SI	SI	SI
34	CC 19494431	Jairo Antonio	Herrera Haffano	-		NO	NO	NO	NO
35	CC 3020686	Jose Waldo	Avila Maita	-		NO	NO	SI	NO
36	CC 4140244	Martina Lucia	Machado Ramirez	-		NO	NO	NO	SI
37	CC 19273572	Vidal Alberto	Rock	-		NO	NO	SI	SI
38	CC 6655263	Jorge Eliacer	Perez Acosta	-		NO	NO	NO	SI
39	CC 1927660	Carlos Arturo	Cabrera Pinton	-		NO	NO	SI	SI
40	CC 19281075	Luis Angel	Hernandez Prieto	-		NO	NO	NO	SI
41	CC 6158168	Jorge Eliacer	Garcia	-		NO	NO	SI	NO
42	CC 1949511	Jose Waldo	Lopez Garcia	-		NO	NO	SI	NO
43	CC 17155296	Nelson	Manica Tobar	-		NO	NO	SI	SI
44	CC 19232235	Peregrino	Quintero Manzano	-		NO	NO	SI	SI
45	CC 19096018	Gustavo	Morales Castro	-		NO	NO	SI	SI
46	CC 10055330	Gomez	Salazar Puch	-		NO	NO	NO	SI
47	CC 11337016	Marco Antonio	Olivera Lopez	-		NO	NO	NO	SI