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:	13	11	2025

Unidad Operativa:	Cuidado transitorio dia - noche Antonia Santos		
Componente de Atención:	Derechos y ejercicios de ciudadania		
Línea de Atención:	Fortalecimiento de la autonomia	Profesional a cargo:	Laura Julieth Cubillos López
Nombre de la actividad:	Activación corporal		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Favorecer la activación corporal de las personas mayores mediante una sesión de ejercicios suaves y controlados en el entorno natural del Parque Los Naranjos, promoviendo el bienestar físico, emocional y social a través del movimiento consciente, la respiración y la interacción en un espacio abierto y tranquilo, esta actividad busca fortalecer la movilidad articular, mejorar la flexibilidad, activar la circulación y generar sensaciones de bienestar general, respetando el ritmo, las capacidades y la autonomía de cada persona mayor.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1 Estimular la movilidad articular de las extremidades superiores e inferiores mediante ejercicios suaves que permitan mantener la amplitud de movimiento y prevenir la rigidez muscular.
2. Fortalecer las habilidades motoras básicas, como la estabilidad, la postura y la activación muscular, adecuadas para la edad y condición de cada persona mayor.
3. Estimular las relaciones sociales y el bienestar emocional, permitiendo un espacio de participación tranquila, acompañada y respetuosa, fuera del entorno institucional.

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 activación corporal y se da inicio a los siguientes ejercicios: Durante la fase central se desarrollaron diferentes acciones orientadas a fortalecer la movilidad, la coordinación, la resistencia suave y la participación activa de las personas mayores, integrando ejercicios tranquilos, actividades en máquinas y dinámicas recreativas propias del entorno del Parque Los Naranjos. 1. Uso de máquinas de ejercicio del parque Las personas mayores participaron en un circuito tranquilo en las máquinas disponibles dentro del parque, bajo supervisión y con indicaciones sobre postura, seguridad y control del movimiento. las máquinas utilizadas fueron: • Bicicletas estáticas del parque: pedaleo suave para activar la circulación y trabajar resistencia aeróbica ligera. • Máquinas de rotación de tronco: giros controlados que favorecen la movilidad de la columna y la estabilidad central. • Máquinas de movimiento alternado de brazos: fortalecimiento del tren superior y estimulación de la coordinación bilateral. El uso de estas máquinas permitió trabajar movilidad, fuerza suave y activación cardiorrespiratoria sin sobrecargar el cuerpo, garantizando una experiencia física segura y agradable. 2. Caminata alrededor del parque Se realizó una caminata guiada alrededor del parque, ajustando la velocidad al ritmo de cada persona mayor, esta caminata fue corta, pausada y con momentos destinados a hidratación. 4. Actividad recreativa con balones (baloncesto y fútbol) Como cierre dinámico de la fase central, se incorporaron actividades lúdicas con balones adaptadas a las capacidades de las personas mayores y diseñadas para evitar desplazamientos amplios. Baloncesto adaptado: • Lanzamientos suaves al aro o hacia un punto de referencia. • Pases de pecho y pases de rebote entre compañeros. • Control del balón con ambas manos para estimular coordinación y precisión. Fútbol adaptado: • Pases suaves de balón en parejas o pequeños grupos. • Conducción del balón en espacios reducidos, sin desplazamientos largos. • Ejercicios de puntería hacia conos, líneas u objetivos marcados. Estas actividades recreativas fortalecieron la coordinación ojo-mano y ojo-pie, estimularon la participación activa, promovieron el trabajo en equipo y generaron un ambiente de motivación, interacción positiva y bienestar emocional.
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 Maquinas	Parque

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la jornada, se evidenció una participación activa, motivada y receptiva por parte de las personas mayores, desde el inicio mostraron buena disposición para integrarse a las distintas dinámicas propuestas, lo que permitió construir un ambiente tranquilo, seguro y de cooperación permanente.

La fase central integró ejercicios sin desplazamiento, caminata, el uso de máquinas del parque y actividades recreativas con balones, esta combinación favoreció una participación inclusiva, ajustada a las capacidades individuales de cada persona, los movimientos guiados, las pausas de respiración y las propuestas lúdicas fueron bien recibidas, destacándose el disfrute, la coordinación grupal y el fortalecimiento de la movilidad general.

El uso de máquinas del parque permitió trabajar movilidad de tronco, resistencia suave, coordinación y fuerza moderada del tren superior e inferior, as personas mayores interactuaron con estos equipos con interés y seguridad, logrando desarrollar movimientos fluidos y controlados, el recorrido guiado alrededor del parque también generó beneficios en la circulación, la resistencia aeróbica suave y el bienestar emocional al permitirles disfrutar del entorno natural y socializar durante el trayecto.

Las actividades recreativas con balones (baloncesto y fútbol) aportaron dinamismo, se evidenció cooperación, apoyo mutuo, coordinación ojo-mano y ojo-pie, precisión en lanzamientos y participación grupal, la adaptación de estas actividades permitió que todas las personas mayores pudieran involucrarse sin necesidad de grandes desplazamientos.

Al finalizar, las personas mayores manifestaron haber disfrutado la experiencia, resaltando el valor del ejercicio físico como fuente de bienestar, integración social, motivación y diversión, la jornada aportó al fortalecimiento de hábitos saludables, promoviendo una participación activa, segura e inclusiva para todas las personas mayores.

NOTA: Se anexa FOR-PSS-525 Formato listado ingreso al servicio y asistencia a las actividades.
Actividad 1 Línea Fortalecimiento de la autonomia

Registro fotografico:

















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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: F-GAUPSS-035
Versión: 2
Fecha: Inicio 09/04/18223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Cuidado transitorio Día - Noche Antonia Santos.
Fecha: 13 - 11 - 2025
Nombre del coordinador: Johanna Lopez. Reps.
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 Cobillos	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Fortalecimiento Autonomía	LINEA:	LINEA:	LINEA:
1	CC	79.114.027.	Orlando.	Marentes Acuña.			SI			
2	CC	7.300.465	Pedro Maria.	Monroy Maldallana			NO			
3	CC	91.183.054.	Efrain.	Medina			SI			
4	CC	1.073.423	Cayetano.	lopez Vargas.			NO			
5	CC	19.210.200	luis Felipe.	Gonzalez. Pinzon			SI.			
6	CC	79.232.708	luis Eduardo	Castiblanco			NO			
7	CC	14.886.849.	Jose Heberth.	Cardenas			SI.			
8	CC	7.837.402.	Jose Guillermo.	Garzon Cardenas.	No Firma.		NO			
9	CC	16.620.454	Libardo Javier.	Pantoja. lopez			NO			
10	CC	24.323.898	luz Marina	Pineda Sanchez			SI			
11	CC	31.840.631	Maria Eugenia	Montoya Cardona			NO			
12	CC	19.806.331	Octavio	Cordoba			NO			
13	CC	19.220.104.	Juan Angel	lancheros Rodriguez			NO			
14	CC	6.186.111.	Jose Patrocinio	Medina.			SI			
15	CC	19.075.317	Nebertulio	Baron Rueda			NO			
16	CC.	11.290.490	Anstobulo	Rico			NO			

Scanned with CamScanner

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-535
Versión: 3
Fecha: Memo [2024018223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Cuidado transitorio Día - Noche Antonia Santos

Nombre del coordinador: Johanna lopez Rojas.

Nombre de quien registra el ingreso: Camila Bermudez.

Fecha: 13 - 11 - 2025

Jornada: Día: [X] Noche: [ ]

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
							Nombre del Profesional: Laura Cabillas.	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
	TIPO	NÚMERO					LINEA: Fortalecimiento Autonomía	LINEA:	LINEA:	LINEA:
17	CC	17.188.066	Amadeo.	Rodriguez Chaves			SI.			
18	CC	17.174.274	Misael.	Espanol Alvarez			SI.			
19	CC	17.174.946	Hernando.	Diaz Omaña			NO			
20	CC	3.506.214	Jose Ignacio	Muñoz Mayo			SI			
21	CC	41.495.683	Maria Consuelo	Parada Agudelo			NO			
22	CC	7.450.737	Jose Doscandes.	Pedraza Valle			SI			
23	CC	19.162.921.	luis Alberto	Casallas			NO			
24	CC	6.155.358	Isaac.	Mosquera			NO			
25	CC	17.110.297.	Carlos Julio	Prada lara			NO			
26	CC	17.148.908	luis Maria.	Reyes.	NO Firma.		NO			
27	CC	17.069.945	Carlos Arturo	Navarrete Diaz			NO			
28	CC	17.063.277	Alvaro	Betancourt. latorre			NO			
29	CC	3.280.140	Jose Balden.	Gonzalez.	NO Firma		SI			
30	CC	5.554.831.	Jose David.	Carreno Jaimes			NO			
31	CC	4.776.037.	Osvaldo	Collazos. Gomez			NO			

Scanned with CamScanner

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 3
Fecha: Nueva 09/04/2024 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Cuidado. transitorio Dia-Noche Antonia Santos.
Fecha: 13 - 11 - 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 Carrillos.	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Fortalecimiento Autonomia	LINEA:	LINEA:	LINEA:
32	CC	5.805.889	Waldino.	Montaño Diaz			SI			
33	CC	31.400.953	Martha lucia.	Posso Franco			No			
34	CC	70.057.142	Juan Camilo.	Moreira Mendoza			No			
35	CC	93.119.233	Otoniel.	Ortegon Ruiz			No			
36	CC	79.280.474	Jorge Enrique	Suarez Sanchez			SI			
37	CC	41.503.472.	Belisbe	Gamba Hurtado			No			
38	CC	19.268.801.	Jorge Enrique	Castañeda Carmargo			SI			
39	CC	41.370.218.	Rosa Elena.	Rojas	No firma.		SI.			
40	CC	19.202.471.	Victor Manuel.	Fernandez			No			
41	CC	19.369.483	Alvaro Enrique	Murcia			SI			
42	CC	7.533.310.	Omar De Jesus	Yepes.			No			
43	CC	19.392.252.	Hernando.	Carrión Carrión			No			
44	CC	17.119.581.	Humberto	Bernal Mozo			SI			
45	CC	19.080.189.	Eduardo.	Carmona Rodriguez.			SI			
46	CC	4.172.538	Alberto.	Mosquera			SI			
47	CC	79.348.339	Jose Arturo.	Muñoz Arango			SI			

Scanned with CamScanner

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-025
Versión: 3
Fecha: Mesa 12024018223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa:	Cuidado transitorio Dia - Noche Antonia Santos.	Fecha:	13 - 11 - 2025
Nombre del coordinador:	Johanna lopez.	Jornada: Dia: X	Noche:
Nombre de quien registra el ingreso:	Camila Bermudez.		

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
							Nombre del Profesional: Laura Cabillas.	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
	TIPO	NÚMERO					LINEA: Fortalecim. Autonomia.	LINEA:	LINEA:	LINEA:
48	CC	19.297.043	Noel.	Morales Morales.			SI			
49	CC	19.342.420.	Orlando.	Chaparro Gomez			No			
50	CC	39.555.753	Ana Cecilia	Arias.			SI			
51	CC	13.227.505.	Ildefonso.	Silva Calderon			No			
52	CC	19.235.243.	German.	Soto			No			
53	CC	41.520.263	Gladys.	Carvajal Prada			No			
54	CC	5.872.327.	Jeremias.	Gorday			No			
55	CC	41.035.329.	Myriam.	Rodriguez.			SI.			
56	CC	19.359 471	Manuel.	Sanchez. Rojas			No			
57	CC.	42.796.043	Beatriz Elena	Mazo Mazo			No			
58										
59										
60										
61										
62										

Scanned with CamScanner