ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FOR-P55-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Página: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Centro día al barrio 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: 1009

1.2 Localidad: Engativa

2. Linea: Formación en danza.

2.1. Fecha de Ejecución: 04 | 12 | 2025 al 04 | 12 | 2025

2.2. Nombre del encuentro: Reconocimiento habilidades / G - sesión 1

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: María José Hernández Ruiz

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Reconocer las habilidades motrices, cognitivas y expresivas de las personas mayores, así como sus necesidades físicas, sociales y emocionales, mediante una sesión de movimiento corporal basada en ballet adaptado, gyrokinesis y exploración creativa.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar las expectativas, intereses y experiencias previas de las personas mayores frente a la práctica corporal y artística.
- Observar capacidades de movilidad, coordinación, equilibrio, memoria y fuerza funcional a través de ejercicios estructurados y desplazamientos por el espacio
- Promover la integración grupal, la participación activa y la expresión corporal como herramientas de bienestar y construcción colectiva.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Este espacio inició con un diálogo orientado a escuchar las expectativas de los participantes frente al proceso y a reconocer intereses colectivos. Posteriormente se desarrolló un juego rompehielos que consistía en una construcción colectiva de una secuencia de movimientos acompañada del aprendizaje de los nombres, al final de esta actividad el último participante debía aprenderse los movimientos de todos.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

Esta sección inició con un movimiento articular en la silla enfocada en la respiración consciente y preparación corporal progresiva. Después, se realizó una caminata libre por el espacio para observar orientación espacial, ritmo y coordinación, habiendo calentado un poco más el cuerpo, se introdujo el trabajo de la segunda posición de brazos atendiendo a la alineación corporal por medio de la activación del tren superior con "press de hombro" con pared para luego pasar a sostener esta posición de apertura de brazos como si se estuviera sosteniendo una pelota gigante de piratas.

Finalmente, se enseñó un ejercicio de ballet orientado a la elongación de la espalda, favoreciendo la movilidad, flexibilidad, fuerza y percepción corporal.

Powered by CamScanner

3.3.3. MOMENTO FINAL	Este momento se caracterizó por un momento de expresión y creatividad a partir de música tradicional colombiana del siglo XIX, esta actividad permitió a los participantes explorar movimientos propios desde su posibilidades individuales.

3.4. RECURSOS

• Espacio amplio y abierto	
• Sillas plásticas	
• Bocina de audio.	
• Voz y guía corporal del facilitador	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Durante el encuentro se evidenció una buena disposición activa por parte de las personas mayores así como interes en el trabajo corporal y artístico como espacio de integración y bienestar. Se evidenció una organización barrial positiva y motivación para participar en las actividades del convenio, incluyendo el interés en realizar una presentación danzada para compartir los resultados del proceso

Así, el encuentro permitió identificar diversas capacidades de movilidad, memoria y expresión, y la necesidad de continuar con un acompañamiento progresivo y seguro.

Fecha de evaluación del encuentro: 04 de diciembre de 2025.

Nombre del profesional que evalúa: María José Hernández Ruiz.

Powered by CamScanner