ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FDR-PSS-070 Versión: 1 Fecha: Memo 20220160490 - 13/05/2022 Página: 1 de 2

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

1.2 Localidad: Engativa

2 Línea: Formación en danza

2.1 Fecha de Ejecución: 01 | 06 | 2022 al 01 | 06 | 2022

2.2 Nombre del encuentro: reconociendo y Habitando el espacio / 6 - sección 2

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

3 DESARROLLO

3.1 OBJETIVO GENERAL

Fortalecer la relación cuerpo-espacio, la coordinación motriz, la memoria corporal y la integración grupal de las personas mayores, mediante actividades de movimiento guiado, desplazamientos conscientes, ejercicios de acondicionamiento físico y exploración corporal.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Estimular la orientación espacial, la atención y la memoria motriz mediante juegos corporales y cambios de dirección y ritmo.
- Desarrollar la movilidad, la fuerza funcional y el equilibrio a través de ejercicios individuales y en pareja.
- Favorecer la expresión corporal y la participación activa del grupo mediante la improvisación y el trabajo creativo.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

El encuentro inició con un ejercicio rompehielos basado en números y movimientos, orientado a activar el cuerpo y a fortalecer la atención y la memoria en relación con el espacio. Los números 1, 3 y 7 estuvieron asociados a movimientos específicos que requerían reconocimiento espacial y ajuste corporal, y cuando los participantes se equivocaban en la secuencia realizaban un giro sobre su propio eje, favoreciendo la orientación espacial, el reconocimiento del eje corporal y la conciencia de la ubicación propia dentro del grupo.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

En el momento central se profundizó en la exploración del espacio a través de desplazamiento guiados y ejercicios de coordinación. Se realizaron caminatas por el espacio a partir de consignas auditivas marcadas con aplausos, en las cuales los participantes adaptaban su forma de desplazarse según la señal recibida: caminar de manera frontal, lateral o hacia atrás, así como integrar movimientos de brazos, lo que favoreció la percepción del espacio, la orientación, la atención al entorno y la capacidad de respuesta a estímulos externos. posteriormente, se desarrolló un ejercicio de coordinación de brazos con conteo de cuatro tiempos, promoviendo la organización del movimiento en el tiempo y su relación con el espacio personal. La sesión continuó con una activación muscular en parejas mediante un ejercicio tipo búlgara adaptada, en el cual el trabajo compartido permitió reconocer el espacio del otro, mantener distancias adecuadas y fortalecer el equilibrio y la estabilidad. A continuación, se realizaron desplazamientos amplios incorporando la coordinación de brazos con conteo de cuatro tiempos, activación muscular en parejas mediante búlgara adaptada, desplazamientos con movimientos de "elefante" para elongación de isquiotibiales, caminata en segunda posición, flexión de pecho con apoyo en la pared y nuevamente el ejercicio del ballet para la elongación de la espalda, favoreciendo la movilidad y el bienestar general.

Powered by CamScanner

3.3.3. MOMENTO FINAL	La sesión finalizó con un espacio de improvisación guiada, en el cual los participantes exploraron libremente el movimiento en relación con el espacio disponible, el entorno y el grupo. Este momento permitió integrar los aprendizajes de orientación, desplazamiento y conciencia espacial desarrollados durante la sesión, favoreciendo la expresión corporal, la apropiación del espacio y un cierre colectivo significativo.

3.4. RECURSOS

• Bocina de sonido.	
• Espacio amplio y abierto.	
• Sillas plásticas.	
• Voz y guía de la facilitadora.	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

El grupo presentó buena disposición y participación activa durante la sesión. Las actividades de desplazamiento y consignas espaciales favorecieron la atención, la orientación y la coordinación, así como la interacción entre los participantes. Se evidenció interés por el trabajo corporal y una adecuada apropiación del espacio individual y colectivo. Como tareas recomendadas, se sugirió practicar el ejercicio de coordinación de brazos con conteo y contar con baletas o calzado adecuado para evitar el contacto con el piso. Frío y mejorar la calidad y comodidad durante las sesiones, asimismo se recomendó que la próxima sesiones, casimismo cuenten con una libreta para realizar su propia reflexión de la sesión.

Fecha de evaluación del encuentro: diciembre 11/2025

Nombre del profesional que evalúa: María José Hernandez Ruiz.