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-PSS-670 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 - 13/05/2022 Pagina: 1 de 2

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

1.2 Localidad: Engativa

2. Linea: Formación en danza

2.1. Fecha de Ejecución:

18 dd	12 mm	2023 aaaa	al	18 dd	12 mm	2025 aaaa

2.2. Nombre del encuentro: Creando mi propio ritmo / G - sesión 3.

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

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Favorecer la conexión entre ritmo, emoción y movimiento, mediante una sesión corporal de cierre con enfoque navideño, que integre elementos del tango, ballet adaptado y la expresión corporal como herramienta de bienestar, integración y expresión artística.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Estimular el sentido del ritmo, la coordinación y la memoria corporal a través de secuencias musicales y patrones rítmicos simples.
- Facilitar la expresión de emociones asociadas a la memoria, la celebración y el cierre de año mediante movimiento y música
- Fortalecer la apropiación del espacio y la presencia escénica a partir de dinámicas corporales y colectivas.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Se inicia la sesión con una actividad rompehielos que consiste en pasar una pelota pequeña al compañero de al lado diciendo un aspecto positivo de su persona, después se continua con unos lanzamientos de corta distancia provocando la evaluación de la coordinación ojo-mano diciendo y contando hasta 25 campanas, días de diciembre hasta navidad. Posteriormente se continua con ejercicios de respiración en silla al ritmo de la música, luego se comienzan distintos ejercicios rítmicos con palmas y pies trabajando patrones de cuatro tiempos

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

En esta segunda sección de la clase, se introduce el tango adaptado a partir de la caminata, el manejo del peso corporal y las pausas, mediante desplazamientos simples y cambios de dirección. Posteriormente se incorpora el ballet adaptado en silla desde la segunda posición, port de bras amplios y cambios de peso, priorizando la intención emocional del gesto.

Esta sección termina con el aprendizaje de una corta coreografía donde la persona mayor involucra el trabajo de ballet, tango y expresión emocional con silla y luego aplicado a una pareja de baile.

Powered by CamScanner

3.3. MOMENTO FINAL	
	La sesión finaliza con una improvisación guiada con música vallenata, integrando ritmo y emoción, seguido de un estiramiento de espalda con la silla y una relajación guiada.

3.4. RECURSOS

• Bocina de sonido.	• voz y guía de la facilitadora.
• Sillas plásticas.	
• Objeto plástico suave al tacto.	
• Espacio amplio al aire libre.	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

La sesión fue acompañada por un asesor técnico de la secretaria quien hizo un acta con todas las recomendaciones y observaciones de la sesión, en general esta fue muy positiva, destacando la escucha activa a las necesidades mencionadas y actuales de los y las participantes.

Las personas mayores agradecen los estiramientos activos y pasivos realizados durante la sesión, así como el aprendizaje de los principios del tango tanto de forma individual como grupal. Para después del receso será necesario socializar el plan de trabajo propuesto por la formadora construido en inspiración de lo conversado con los participantes en la primera sesión.

Fecha de evaluación del encuentro: 18 de diciembre de 2025

Nombre del profesional que evalúa: Harra José Hernandez Ruiz.

Powered by CamScanner