Lugar	Centro de cuidado Transitorio Quiroga
Fecha	31/01/2026 – 9:30 A.M
Tema	Reporte Actividad Física Alcaldía Local de Rafael Uribe Uribe
Desarrollo	**Convocatoria:** Se reúnen a las personas mayores en la cancha principal en el centro transitorio Quiroga, todos los miércoles para la práctica de la actividad física con el fin de mantener la salud, la autonomía la calidad de vida. Esta actividad se dirige a no a realizar un ejercicio intenso, si no a moverse de forma regular, segura y adaptada a cada persona. **Objetivo General:** Mantener y mejorar la salud física, mental y social de la persona mayor en el Centro Transitorio Quiroga **Objetivos Específicos:** - Promover la autonomía, funcionalidad y dependencia de las personas amores a través del ejercicio. - Mejorar la calidad de vida de las personas mayores a través del ejercicio **Desarrollo:** Se realizan varias actividades en cada una de las sesiones donde las personas mayores podrán encontrar beneficios tales como: - Mantiene la fuerza muscular y la masa ósea (previene la osteoporosis). - Mejora el equilibrio y la coordinación, reduciendo el riesgo de caídas. - Protege el corazón y ayuda a controlar la presión arterial, el colesterol y la diabetes. - Favorece la memoria y el estado de ánimo, disminuyendo el riesgo de depresión. - Conserva la independencia para las actividades diarias (caminar, vestirse, subir escaleras). **Actividades:** Ejercicio aeróbico Caminar: Intensidad moderada (poder hablar mientras se hace) Ejercicios de fuerza: Ejercicios con el propio peso. Ayudan a mantener músculos y huesos fuertes Equilibrio y coordinación: Ejercicios de apoyo en un solo pie Clave para prevenir caídas Flexibilidad y movilidad: Estiramientos suaves diarios. Mantienen las articulaciones funcionales **Recomendaciones de seguridad:** Consultar al profesional de salud antes de comenzar si hay enfermedades crónicas. Empezar de forma progresiva. Usar ropa y calzado adecuados. Evitar ejercicios que causen dolor o mareo. Mantener buena hidratación.

Conclusión

La actividad física regular permite a la persona mayor vivir más y mejor, con mayor autonomía, bienestar físico y mental. Cualquier movimiento es mejor que el sedentarismo, y nunca es tarde para empezar.

Las personas mayores muestran disposición y mejoran sus habilidades a través de las distintas actividades desarrolladas, además de evidenciar que se incrementa el número de participantes.











La sesión termina sin novedad.

	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
Asistentes	Ver formato planilla de asistencia FOR-GD-023	N/A	CCT. Quiroga

	Actividad	Responsable	Fecha límite
Compromisos	N/A	N/A	N/A
Próxima reunión	Se realizará una vez por semana la actividad física para las personas mayores		
Elaboró	Norma Constanza Quiroga López – Edu. Física		

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

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023	
Versión: 2	
Fecha: Memo I2024016963 - 12/07/2024	
Página: 1 de 1	

1. Tema: Actividad Física.
2. Lugar o Localidad o Sede: CCT QUIROGA
3. Fecha y hora: 31-01-2026 9:30 am - 10:30 am
4. Nombre responsable: Norma Constanza Quiroga López
5. Dependencia responsable: Edu. Física

6. Ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de Identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Cielo Brigitte Gallo Vargas	CC	1000586780	ALRUU	Auxiliar Contratista	Contratista	cielovargas14@gmail.com	3203318237	Cielo Brigitte Vargas
2	Fernando Sedano	CC	5094972	ALRUU	Profesor	Contratista	fernandosedano@...	3208247344	Fernando Sedano
3	Camilo García Rojas	CC	1069523543	CCT Quiroga	Coordinadora	Contratista	claquiroga180@hotmail.com	3107456609	Camilo García
4	Norma Quiroga Lopez	CC	52969299	CCT QUIROGA	Edu Física	Contratista	ctquiropa@gmail.com	3105443095	
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos ahí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

Toda actividad realizada de pausa activable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.