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:	02	03	2026	

Unidad Operativa:	Cuidado transitorio día - noche Antonia Santos		
Componente de Atención:	Estilos de vida saludables		
Línea de Atención:	Buenas prácticas del envejecimiento	Profesional a cargo:	Laura Julieth Cubillos López
Nombre de la actividad:	Psicomotricidad lúdica		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer la coordinación óculo-manual, la lateralidad, la orientación espacial y la velocidad de reacción mediante ejercicios psicomotores individuales y grupales que favorezcan la atención y el trabajo en equipo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Estimular la coordinación dinámica general y la precisión en la recepción del balón.
2. Mejorar la atención sostenida y la capacidad de seguir instrucciones espaciales.
3. Potenciar la agilidad mental y la reacción motriz ante cambios de dirección.

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 (flexión y extensión):** De pie o sentados, apoyar el talón en el suelo y levantar la punta del pie hacia arriba. Luego apoyar la punta y levantar el talón.
- **Flexión y extensión alternada de rodillas:** De pie, flexionar ligeramente una rodilla como si fuera a dar un pequeño paso y regresar, alternar pierna
- **Movimiento circular de cadera** Colocar manos en la cintura y realizar círculos amplios con la cadera hacia un lado y luego hacia el otro.
- **Giros suaves de tronco derecha e izquierda**: Con pies separados al ancho de los hombros, girar suavemente el tronco hacia la derecha y luego hacia la izquierda.
- **Círculos con los hombros hacia adelante y atrás**: Elevar los hombros hacia arriba, llevarlos hacia atrás, bajar y regresar al frente formando un círculo, luego cambiar de dirección.
- **Círculos con brazos extendidos adelante y atrás:** Extender los brazos a los lados o al frente y hacer círculos pequeños que pueden ir aumentando ligeramente, luego cambiar el sentido.
- **Círculos de muñecas**: Extender brazos al frente y girar las muñecas hacia ambos lados.
- **Inclinación lateral del cuello (oreja al hombro)**: Inclinar la cabeza hacia un lado intentando acercar la oreja al hombro sin elevar el hombro, luego cambiar de lado.
- **Giros suaves de cabeza derecha e izquierda:** Girar la cabeza lentamente hacia la derecha como diciendo “no” y luego hacia la izquierda.
- **Inclinación de cabeza adelante y atrás:** Bajar la barbilla hacia el pecho y luego levantar suavemente la mirada hacia arriba.

MOMENTO CENTRAL

Se da inicio a la fase central, se explican cada una de las actividades y dinámicas a realizar:

- **Ejercicio de lanzamiento y recepción individual con balón**

  Cada persona mayor se ubicará en posición estable de pie con las piernas separadas al ancho de los hombros y rodillas levemente flexionadas o sentado con espalda recta y pies apoyados en el suelo, según la condición de cada persona.

  Debe sostener el balón con ambas manos a la altura del pecho y realizar un lanzamiento hacia arriba, mientras el balón permanece en el aire, debe dar un aplauso antes de recepcionar el balón nuevamente con ambas manos, amortiguando el impacto con ligera flexión de brazos, luego con dos aplausos, luego con tres y así sucesivamente hasta 5 aplausos, cada fase debe ser de 15 repeticiones

- **Ejercicio grupal con balón**

  Después del trabajo individual, se realizará la misma dinámica de manera grupal, todas las personas mayores de cada grupo deben lanzar los balones al mismo tiempo, intentando mantener la sincronía de los aplausos, se realizan 15 repeticiones por cada fase (un aplauso, dos aplausos, tres, etc., hasta cinco aplausos)

- **Ejercicio de orientación espacial con aros**

  Los aros se ubicarán formando un círculo amplio en el piso, cada persona mayor se colocará dentro de un aro y se dejará un aro vacío.

  Se darán unas indicaciones y al escucharla las personas mayores deben desplazarse rápidamente al aro siguiente según la indicación dada, el desplazamiento debe ser inmediato y controlado, evitando empujones o desorden.

  - “Derecha”
  - “Izquierda”
  - “Al frente”
  - “Atrás”
  - “Centro”

- **Fase eliminatoria de orientación espacial con aros**

  Una vez comprendida la dinámica, se implementará la modalidad eliminatoria:

  Las personas mayores deberán moverse rápidamente al escuchar la indicación, quien quede sin aro o se confunda de dirección, sale de la ronda y se retira un aro. Esta fase aumentara de nivel de velocidad al momento de dar las indicaciones.

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, talón apoyado, flexionar ligeramente la pierna delantera, repetir con la pierna izquierda. - **Cuádriceps de pie:** Llevar el talón hacia el glúteo, 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 cintura brazos cruzados sobre el pecho, girar el tronco hacia la derecha sin mover la cadera, luego al lado izquierdo. - **Flexión y extensión del cuello:** Inclinar la cabeza hacia delante, llevando el mentón 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

Bafle Internet Vasos Pelotas	Usb Agua Sillas Mesa Aros

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la jornada se evidenció una participación activa y motivada por parte de las personas mayores, quienes desde el inicio demostraron disposición, interés y actitud positiva frente al desarrollo la actividad, la cual se llevó a cabo en un ambiente organizado, seguro y recreativo, garantizando el acompañamiento permanente y la adaptación de cada actividad según las capacidades de cada persona mayor.

Al inicio se realizó un calentamiento de activación general, que incluyó movilidad articular y ejercicios de respiración permitiendo preparar el cuerpo para el desarrollo de actividades de mayor exigencia, favoreciendo la disposición física y mental de las personas mayores.

Durante la fase central se desarrollaron diferentes actividades, en primera instancia, se realizó una dinámica donde cada persona mayor lanzo el balón hacia arriba y mientras el balón permanecía en el aire, daba un aplauso antes de recepcionar el balón nuevamente con ambas manos, luego con dos aplausos, con tres y así sucesivamente hasta 5 aplausos, luego se hizo la misma dinámica, pero en grupos, todos lanzaban el balón al mismo tiempo, intentando mantener la sincronía de los aplausos.

Posteriormente, se realizó con aros los cuales se ubicaron formando un círculo en el piso, cada persona mayor se colocó dentro de un aro y se dejaba un aro vacío.

Se iban dando indicaciones y al escucharla las personas mayores debían desplazarse rápidamente al aro siguiente según la indicación dada, las indicaciones fueron las siguientes:

"Derecha" - "Izquierda" - "Al frente" - "Atrás" - "Centro"

Finalmente, se realizó la misma dinámica, pero en fase eliminatoria, es decir la persona que se quedara sin aro o se confundía de dirección, salía de la ronda y se retiraba un aro, esta fase aumento de nivel de velocidad.

La jornada culminó con ejercicios suaves de estiramiento y respiración, permitiendo disminuir la tensión muscular y generar sensaciones de bienestar, satisfacción y logro.

En general, la sesión contribuyó positivamente al bienestar físico, emocional y social de las personas mayores, fortaleciendo la disposición hacia la actividad física, promoviendo la autonomía funcional y reforzando los lazos de integración grupal, siendo percibida como un espacio de recreación, movimiento y encuentro significativo.

NOTA: Se anexa FOR-PSS-525 Formato listado ingreso al servicio y asistencia a las actividades.

Actividad 1 Línea Buenas prácticas del envejecimiento

Registro fotográfico:












Timemark
10:31
02 de mar 2026
Lun
Carrera 80i 65-81, Bogotá, Bogotá


Timemark
10:39
02 de mar 2026
Lun
Carrera 80i 65-81, Bogotá, Bogotá

ALCALDÍA MAYOR DE BARRANQUILLA
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525 | Versión: 2 | Fecha: Memo 20240183223 - 05/07/2024 | Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Cuidado transitorio Dia - Noche Antonia Santos

Nombre del coordinador: Carlota Ramirez

Nombre de quien registra el ingreso: Camila Bermudez

Fecha: 02/03/2026 Jornada: Dia: X Noche:

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Laura Caballos	Nombre del Profesional: Gareth Montenegro	Nombre del Profesional: Boris Pacheco	Nombre del Profesional: Andres Parada
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1 LINEA: Buenos Tratos y Fortalecimiento	ACTIVIDAD 2 LINEA: Habilidades	ACTIVIDAD 3 LINEA: Fortalecimiento de Autonomia	ACTIVIDAD 4 LINEA: Fortalecimiento de la Autonomia
1	CC	6.186.862	Jose Ithuriel	Salazar Urrea			NO	SI	NO	SI
2	CC	3.280.140	Jose Baldeh	Gonzalez	NO Firma		SI	SI	SI	SI
3	CC	17.130.958	Jose Isidro	Usarque Urrego			SI	SI	SI	SI
4	CC	4.776.037	Oswaldo	Collazos Gomez	Oswaldo		NO	SI	SI	SI
5	CC	14.433.085	Jose Gregorio	Vela Galindo			SI	SI	SI	SI
6	CC	6.113.511	Hugo	Ojeda Medina			NO	NO	SI	SI
7	CC	41.719.281	Carmen Rosa	Castellano Martinez			SI	SI	SI	SI
8	CC	24.323.898	Luz Marina	Pineda Sanchez			SI	SI	SI	SI
9	CC	19.075.317	Nebertulio	Baron Rueda			SI	SI	SI	SI
10	CC	7.837.402	Jose Guillermo	Egrzon Cardenas	NO Firma		SI	SI	SI	SI
11	CC	14.880.849	Jose Heberth	Cardenas			SI	SI	SI	SI
12	CC	31.840.631	Maria Eugenia	Montoya Cardona			SI	SI	SI	SI
13	CC	19.183.054	Efrain	Medina			SI	SI	SI	SI
14	CC	19.210.200	Luis Felipe	Gonzalez Pinzon			SI	SI	SI	SI
15	CC	19.086.282	Jorge	Diaz			SI	SI	SI	SI
16	CC	7.300.463	Pedro Maria	Henao Hatillana			SI	SI	SI	SI

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525 | Versión: 2 | Fecha: Memo 12024018223 - 05/07/2024 | Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Cuidado transitorio Dia - Noche Antonia Santos

Nombre del coordinador: Carlota Ramirez

Nombre de quien registra el ingreso: Camila Bermudez

Fecha: 02 '03' 2026

Jornada: Día: X Noche:

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Laura Caballos	Nombre del Profesional: Yaneth Montenegro	Nombre del Profesional: Boris Pacheco	Nombre del Profesional: Andres Parada
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1 LINEA: Cuerpos Para El Fortalecimiento	ACTIVIDAD 2 LINEA: Entornos Habilitados	ACTIVIDAD 3 LINEA: Fortalecimiento De Autonomía	ACTIVIDAD 4: LINEA: Fortalecimiento de la Autonomía
17	CC	19 162 921	Luis Alberto.	Casallas	casallas		SI	SI	SI	SI
18	CC	3.505 214	Jose Ignacio	Muñoz Mazo			SI	SI	SI	SI
19	CC	5.554.831	José David.	Correño Jaimes			SI	SI	SI	SI
20	CC	19 322 076	José Hubert	Rodriguez Gonzalez			NO.	SI	NO.	SI
21	CC	21 101 694.	Maria Teresa	Duque Herrera			SI	SI	SI	SI
22	CC	31 280 003	Nohra	Valencia Molina			SI	SI	SI	SI
23	CC	17 110 297.	Carlos Julio.	Prada Lara			SI	SI	SI	SI
24	CC	79 232 708.	Luis Eduardo	Castiblanco			NO.	SI	NO.	SI
25	CC	17 174.946	Hernando.	Diaz Umaña			SI	SI	SI	NO.
26	CC	41 572 017	Maria Helena	Ladino De Saenz			SI	SI	SI	SI
27	CC	4.172.538.	Alberto.	Mosquera			SI	SI	SI	SI
28	CC	17.806 331	Octavio	Cordoba.			SI	SI	SI	SI
29	CC	1073425.	Cayetano.	Lopez Vargas			SI	SI	SI	SI
30	CC	13 227 505.	Ildefonso.	Silva Calderon			NO.	SI	SI	SI
31	CC	17 188 066	Amadeo.	Rodriguez Chaves			SI	SI	SI	SI

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-825
Versión: 2
Fecha: Mesa D024018223 - 05/07/2024
Página 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Cuidado transitorio Dia Noche. Antonia Santos
Nombre del coordinador: Carlota Ramirez.
Nombre de quien registra el ingreso: Camila Bermudez.
Fecha: 02 / 03 / 2026
Jornada: Día: X Noche: ☐

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Laura Ciudillos	Nombre del Profesional: Yaneth Montenegro	Nombre del Profesional: Boris Pacheco	Nombre del Profesional: Andres Parada
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							Línea: Juegos Populares y Tradicionales. Fortalecimiento Habilidades	Línea: Juegos Populares y Tradicionales. Fortalecimiento de la Autonomía	Línea: Juegos Populares y Tradicionales. Fortalecimiento de la Autonomía	Línea: Juegos Populares y Tradicionales. Fortalecimiento de la Autonomía
32	CC	79 280 474.	Jorge Enrique	Suarez Sanchez			SI	SI	SI	SI
33	CC	6 186 111	Jose Patrocinio	Medina Castañeda	J P M		SI	SI	SI	SI
34	CC	19 268 801.	Jorge Enrique	Camargo			SI	SI	SI	SI
35	CC	41 503 472.	Belisbe	Gamboa Hurtado			SI	SI	SI	SI
36	CC	41 439 688	Dora Ines	Castro Hernandez			NO.	SI	SI	SI
37	CC	7.533 310	Omar De Jesus	Yepes			NO.	SI	NO.	SI
38	CC	19 196 751	Jose Alvaro	Diaz Hernandez			SI	SI	SI	SI
39	CC	23.992 893	Maria De Jesus	Forero Torres			SI	SI	SI	SI
40	CC	19 080 189.	Edoardo	Carmona Rodriguez			SI	SI	SI	SI
41	CC	41 370 218.	Rosa Elena	Rojas	NO FIRMA		SI	SI	SI	SI
42	CC	79 348.339.	Jose Arturo	Muñoz Arango			NO.	NO	NO.	SI
43	CC	27 517 764	Mariela De Jesus	Sanchez Borja			SI	SI	SI	SI
44	CC	93.119.283	Otoniel	Ortegon Ruiz			NO.	SI	SI	NO.
45	CC	19 342 420	Orlando	Chaparro Gomez			NO.	SI	SI	SI
46	CC	19 235. 243.	German	Soto.			SI	SI	SI	SI
47	CC	6.026 912.	Hernando	Ortego Castaño			SI.	SI.	SI.	SI.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 2
Fecha: Memo I2024018223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Ciudad transitorio Día · Noche Antonia Santos

Nombre del coordinador: Carlota Ramirez.

Nombre de quien registra el ingreso: Camila Bermudez.

Fecha: 02 '03' 2026

Jornada: Día: [X] Noche: [ ]

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Laura Cabillos.	Nombre del Profesional: Yaneth Montenegro.	Nombre del Profesional: Boris Pacheco.	Nombre del Profesional: Andres Parada.
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Cuerpos Para El Fortalecimiento	LINEA: Cuerpos Para El Fortalecimiento Habilidades	LINEA: Fortalecimiento De Autonomía	LINEA: Fortalecimi Autonomia.
48	CC	17 063 277.	Alvaro.	Betancourt Talaverc.			NO.	SI	SI	SI
49	CC	5.805 889.	Waldino.	Montaña Diaz.			SI.	SI	SI.	SI.
50										
51										
52										
53										
54										
55										
56										
57										
58										
59										
60										
61										
62										