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:	05	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:	Salida Saludable		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover el envejecimiento activo a través de una salida saludable y recreativa al parque, que incluya caminata guiada, ejercicios físicos dirigidos, uso de máquinas biosaludables y deportes adaptados, con el propósito de fortalecer la condición física, mantener la autonomía funcional y favorecer la integración social y el bienestar integral de las personas mayores.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Fortalecer la capacidad cardiovascular, la movilidad articular y la coordinación motora mediante la caminata guiada y la realización de ejercicios físicos dirigidos, adaptados a las condiciones de las personas mayores.
2. Estimular la fuerza muscular y la autonomía funcional a través del uso adecuado y supervisado de las máquinas biosaludables, promoviendo prácticas seguras y conscientes del ejercicio.
3. Favorecer la integración social, el trabajo en equipo y la participación activa mediante la implementación de deportes y juegos adaptados, que promuevan la interacción, el compañerismo y el disfrute colectivo.

METODOLOGIA

MOMENTO INICIAL

Para dar inicio, se realiza convocatoria, organización del grupo y verificación de condiciones físicas generales para dirigirnos al parque los naranjos, se brindan recomendaciones de seguridad (hidratación, uso adecuado del espacio, desplazamiento acompañado y respeto por el ritmo individual).

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 a realizar

- **Caminata grupal guiada (15 min)**

  Se lleva a cabo una caminata grupal por el sendero del parque, durante la cual se incentiva a mantener un paso moderado, realizar pausas activas y ejercicios de respiración, así mismo, se promueve la conversación y el acompañamiento, con el fin de fortalecer los vínculos sociales y generar un ambiente de integración y bienestar.

- **Circuito en máquinas biosaludables (2-3 minutos por estación)**

  Las personas mayores, organizadas en pequeños grupos, realizaran una rotación por las distintas máquinas del parque, tales como bicicletas estáticas, elípticas, máquinas de fortalecimiento de brazos y extensión de piernas, previamente, se explica de manera clara el uso correcto de cada equipo, haciendo énfasis en la seguridad, la postura corporal adecuada y la realización de los ejercicios a un ritmo pausado y acorde a las capacidades de cada persona mayor, se hace acompañamiento constante.

- **Deporte recreativo**

Baloncesto:

El baloncesto adaptado está diseñado para estimular la motricidad fina y gruesa mediante movimientos controlados y dinámicos, ajustados a las capacidades del grupo.

- Lanzamiento a canasta a corta distancia: Se ubica la canasta a una distancia accesible para garantizar que todos puedan participar con éxito, el lanzamiento favorece la coordinación óculo-manual, la fuerza moderada en miembros superiores y la concentración.
- Pase en círculo antes de lanzar: Las personas mayores se organizan en círculo y realizan pases antes de que uno de ellos lance a la canasta, esto fortalece la atención, el trabajo colaborativo y la coordinación grupal.
- Se jugaran partidos de baloncesto cada uno con 10 puntos para definir el equipo ganador.

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	
Vasos Balón futbol Balón baloncesto	Agua Maquinas Cancha

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la jornada se evidenció una participación activa y entusiasta por parte de las personas mayores, desde el inicio mostraron disposición y alegría por salir del entorno habitual del centro y disfrutar de un espacio natural al aire libre, el desplazamiento se realizó caminando de manera organizada, garantizando la seguridad y el acompañamiento constante.

Al llegar al parque, se llevó a cabo una rutina de calentamiento general, que incluyó movilidad articular, ejercicios respiratorios y estiramientos suaves, esta fase permitió preparar el cuerpo y fomentar la concentración y la energía positiva para el desarrollo de la actividad.

Durante la fase central, se llevó a cabo una caminata grupal, se realizaron pausas activas para hidratación y ejercicios de respiración, lo que permitió mantener un equilibrio adecuado entre esfuerzo y descanso, luego se realizó un circuito en las máquinas del parque, donde las personas mayores, de acuerdo con su capacidad física y nivel de movilidad, pudieron realizar ejercicios de fortalecimiento de piernas, brazos y tronco, se explicó previamente el funcionamiento de cada máquina y se brindó acompañamiento personalizado para garantizar la seguridad y el aprovechamiento de la sesión.

Posteriormente, se realizaron actividades recreativas adaptadas de baloncesto, enfocadas en el trabajo en equipo, la coordinación y la movilidad general, estas dinámicas se llevaron a cabo de manera lúdica y segura, se jugaron 3 mini partidos cada uno con una meta de 10 puntos para definir el ganador.

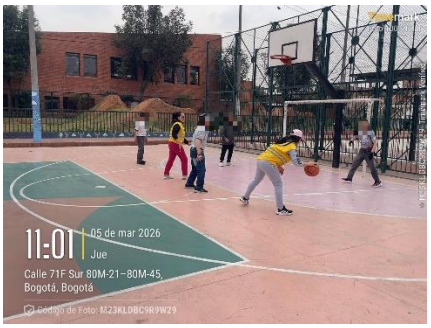
Al finalizar, se realizó una sesión de cierre con estiramientos y relajación, acompañada de ejercicios respiratorios para disminuir la tensión muscular, las personas mayores expresaron bienestar, tranquilidad y agradecimiento por la oportunidad de salir del centro, disfrutar de la naturaleza y realizar actividad física en comunidad.

En general, la salida fortaleció el bienestar físico y emocional de las personas mayores, mejoró la disposición al movimiento y reforzó los lazos sociales, la experiencia fue percibida no solo como una actividad de ejercicio, sino como un espacio de convivencia, autonomía y disfrute colectivo.

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:

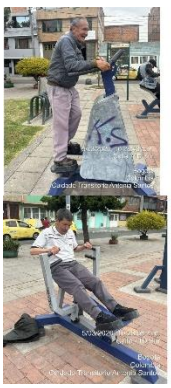
















ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 2
Fecha: Mismo 0021618223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Cuidado transitorio día - noche Antonia Santos

Nombre del coordinador: Carlota Ramirez

Nombre de quien registra el ingreso: Pilar Sierra

Fecha: 05-03-2026

Jornada: Día: X Noche:

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Laura Cubillos	Nombre del Profesional: Monsol Sierra	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Buenos Agentes del Envejecimiento	LINEA: Identidad cocina y	LINEA:	LINEA:
1	CC	19 450 986	Jose Arnis	Galeano Gonzalez			No	SI		
2	CC	3 506 214	Jose Ignacio	Muñoz Mazo			SI	SI		
3	CC	79 280 474	Jorge Enrique	Suarez Sanchez			SI	SI		
4	CC	27 517 764	Mariela de Jesus	Sanchez Borja			No	SI		
5	CC	17 174 274	Misael	Español Alvarez			SI	SI		
6	CC	17 174 946	Heinando	Diaz Umaña			SI	SI		
7	CC	24 323 898	Luz Marina	Pineda Sánchez			No	no		
8	CC	19 140 749	Luis Manuel	Reyes			SI	SI		
9	CC	6 113 511	Hugo	Ojeda Medina			SI	SI		
10	CC	19 086 282	Jorge	Diaz			SI	SI		
11	CC	14 880 849	Jose Heberth	Cardenas			SI	no		
12	CC	6 186 111	Jose Patrocinio	Medina			SI	SI		
13	CC	17 188 066	Amadeo	Rodriguez Chavez			SI	SI		
14	CC	79 232 708	Luis Eduardo	Castiblanco			No	SI		
15	CC	31 280 003	Nubia	Valencia Molina			SI	no		
16	CC	14 433 085	Jose Gregorio	Vela Galindo			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-529
Versión: 2
Fecha: Memo I2024018223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Cuidado transitorio día - noche Antonia Santos

Fecha: 05-03-2026

Nombre del coordinador: Carlota Ramirez

Jornada: Día: X Noche:

Nombre de quien registra el ingreso: Pilar Sierra

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Laura Cubillos	Nombre del Profesional: manuel sierra	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Cuenta pacti (a del cuentimas)	LINEA: identidad cación 4	LINEA:	LINEA:
17	cc	19 210 200	Luis Felipe	Gonzalez Pinzon			Si	Si		
18	Cc	17 063 277	Alvaro	Betancurt Latorre			No	Si		
19	cc	11 296 754	Jesus Antonio	Garcia			No	Si		
20	cc	17 110 297	Carlos Julio	prada Cano			No	Si		
21	cc	1 073 425.	Cayetano	Lopez Vargas			No	Si		
22	cc	17 806 331	Octavio	Cordoba			Si	Si		
23	cc	19 162 921	Luis Alberto	Casallas			No	Si		
24	Cc	5 805 889	waldino	Montaña Diaz			Si	Si		
25	cc	21 107 694	Maria Teresa	Duque Herrera			Si	Si		
26	cc	4 172 538	Alberto	Mosquera			No	Si		
27	Cc	5 554 831	Jose David	Carreño Jaimes			Si	Si		
28	Cc	31 840 631	Maria Eugenia	Montoya Cardona			Si	no		
29	Cc	4 776 037	Oswaldo	Collazos Gomez			No	Si		
30	Cc	3 280 140	Jose Balden	Gonzalez	No Firma Segun cedula		No	Si		
31	Cc	7 533 310	Omar de Jesus	Yepes.			No	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-025
Versión: 2
Fecha: Mes: (2024)05(23) - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Cuidado transitorio día - noche Antonio Santos
Nombre del coordinador: Carlota Ramirez
Nombre de quien registra el ingreso: Pilar Sierra
Fecha: 05-03-2026
Jornada: Día: X Noche:

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Laury Cubillos	Nombre del Profesional: mariaol Bierro	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Juego 1. Pick up del Encerramiento	LINEA: Identidad cacion 4	LINEA:	LINEA:
32	CC	17 196 751	Jose Alvaro	Diaz Hernandez			SI	SI		
33	Cc	41 439 688	Dora Ines	Castro Heinandez			NO	SI		
34	Cc	41 719 281	Carmen Rosa	Castibblanco Martinez			No	NO		
35	Cc	19 183 054	Efrain	Medina			SI	SI		
36	Cc	19 268 801	Jorge Enrique	Castañeda Camargo			SI	SI		
37	CC	7 837 402	Jose Guillermo	Garzon Cardenas	No Firma segun cedula.		SI	SI		
38	CC	42 796 043	Beatriz Elena	Mazo Mazo			No	SI		
39	cc	39 555 753	Ana Cecilia	Arias.			No	SI		
40	Cc	79 315 835	Pastor	Fracica			No	SI		
41	Cc	19 342 420	Orlando	Chavarrio Gomez			No	SI		
42	CC	79 348 339	Jose Arturo	Muñoz Arango			No	SI		
43	CC	19 080 189	Eduardo	Camora Rodriguez			SI	SI		
44	Cc	41 520 263	Gladys	Carvajal Prada			NO	SI		
45	Cc	7450737	Jose Dioscorides	Pedraza Valle			Si	SI		
46	Cc	17148908	Luis Maria	Reyes	No Firma		No	NO		
47	CC	19194395	Rafael	Benavides Perez			NO	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-528	
Versión: 2	
Fecha: Memo 20240168223 - 05/07/2024	
Página: 1 de 1	

Nombre Unidad Operativa: Cuidado transitorio día - noche Antonia Santos

Fecha: 05-03-2026

Nombre del coordinador: Carlota Ramirez

Jornada: Día: X Noche:

Nombre de quien registra el ingreso: Pilar Sierra

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Laura Cubillos	Nombre del Profesional: maricol Sierra	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Buen Pulso del Guerrero	LINEA: Identifi cacion 4	LINEA:	LINEA:
48	CC	41635329	Myriam	Rodriguez			NO	NO		
49	CC	6 026 912	Hernando	Ortego Cortano			NO	SI		
50	CC	17 069 945	Carlos Arturo	Navarrete Diaz			NO	SI		
51	SD	CD601742	wilmer Eliser	Sandoval Pantoja			NO	NO.		
52										
53										
54										
55										
56										
57										
58										
59										
60										
61										
62										