ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO AYUDA DE MEMORIA	Código: FOR-GD-040 Versión: 0 Fecha: Memo I2024016440 – 18/06/2024 Página: 1 de 1

Lugar	Cuidado Transitorio Dia - Noche Antonia Santos
Fecha	Viernes 13-03-2026 - HORA: 10:00 am
Tema	Articulación IDRD (Instituto Distrital de Recreación y Deporte) Rumba aerobica y Juegos recreativos
Desarrollo	Desarrollo El día de hoy, a las 10:00 a. m., se convocó a las personas mayores a participar en una jornada de rumba aeróbica y juegos recreativos en articulación con el IDRD, con el objetivo de fortalecer la resistencia física, la coordinación motriz, estimular la memoria secuencial y promover el trabajo en equipo a través de actividades lúdico-recreativas. La actividad inició con un saludo de bienvenida, motivando a las personas mayores a integrarse activamente en la jornada y resaltando la importancia del movimiento para el bienestar físico, emocional y social. Posteriormente, se realizaron ejercicios de movilidad articular con el propósito de activar el cuerpo, preparar las articulaciones y generar una adecuada disposición para el desarrollo de las actividades posteriores, respetando siempre el ritmo y las capacidades individuales de cada persona mayor. A continuación, se desarrolló una sesión de rumba aeróbica mediante bloques coreográficos sencillos y repetitivos, adaptados al nivel funcional del grupo, durante la actividad se utilizaron diferentes canciones que permitieron trabajar diversos movimientos corporales, incluyendo marcha en el puesto, desplazamientos laterales, coordinación de brazos, palmas al ritmo de la música, elevación de brazos, entre otros, favoreciendo la coordinación, el equilibrio y la participación activa, para las personas con movilidad reducida algunos movimientos podían realizarse en sentados para garantizar la inclusión de todos. Posteriormente, se dio paso a los juegos recreativos, para esta actividad se organizaron varios aros en el suelo y dentro de cada uno se ubicaron balones, cada persona mayor contaba con un balón y por turnos, debían lanzarlo con el objetivo de sacar los balones que se encontraban dentro de los aros. Esta dinámica se realizó en varias rondas, fomentando la coordinación óculo-manual, la precisión en el lanzamiento, la concentración y el trabajo en grupo. En la última ronda se incrementó el nivel de dificultad, separando un poco más los aros, manteniendo la misma dinámica de lanzamiento, esto permitió estimular el reto motor y mantener la motivación de las personas mayores durante el desarrollo del juego. La jornada finalizó con ejercicios de estiramiento y respiración consciente, orientados al retorno a la calma y la relajación muscular, se hizo la retroalimentación y cierre, destacando la participación activa de las personas mayores, el disfrute de la actividad y los beneficios del ejercicio físico y recreativo para su bienestar integral. Nota: 28 Personas mayores participantes

Registro fotográfico.













Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Ver anexo FOR-GD-023 Formato Planilla de Asistencia	NO APLICA	NO APLICA

Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	NO SE DEJAN COMPROMISOS	NO APLICA	NO APLICA
Próxima reunión	NO SE PROPONE NUEVA REUNIÓN.		
Elaboró	LAURA JULIETH CUBILLOS LÓPEZ – EDUCADORA FÍSICA - CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE ANTONIA SANTOS		

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 I2024018963 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Articulación IDRD rumba y Juegos 2. Lugar o Localidad o Sede: CCT Antonia Santos 3. Fecha y hora: 13-03-2026 Hora 10:00AM

4. Nombre responsable: Laura Cubillos 5. Dependencia responsable: CCT Antonia Santos

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	Jorge Coronado	CC	19268801	CCT Antonia Santos					
2	Luis Mario Reyes	CC	17148908	CCT Antonia Santos					
3	Mario Eugenio Montoya	CC	31840631	CCT Antonia Santos					No firma
4	Jose David Correo	CC	5554831	CCT Antonia Santos					
5	Juan Acevedo	CC	19149065	CCT Antonia Santos					
6	Jose Balder Gonzalez	CC	3280140	CCT Antonia Santos					No firma
7	Daniel Rey	CC	19195226	CCT Antonia Santos					
8	Noel Morales	CC	19297043	CCT Antonia Santos					
9	Luis Felipe Gonzalez	CC	19210200	CCT Antonia Santos					
10	Oswaldo Collazos	CC	4376037	CCT Antonia Santos					Oswaldo
11	Cayetano Lopez	CC	1073425	CCT Antonia Santos					
12	Elisenia Benitez	CC	43515566	CCT Antonia Santos					Elisenia
13	Nubia Valencia	CC	31280003	CCT Antonia Santos					
14	Jose Eredia Vela	CC	14433085	CCT Antonia Santos					
15	Myriam Rodriguez	CC	41635379	CCT Antonia Santos					
16	Jose Ignacio Muñoz	CC	3506214	CCT Antonia Santos					
17	Humberto Bernal	CC	17119581	CCT Antonia Santos					
18	Eduardo Carmona	CC	19080189	CCT Antonia Santos					
19	Nelly de Jesus Forero	CC	23992893	CCT Antonia Santos					
20	Alberto Mosquera	CC	4132538	CCT Antonia Santos					
21	Jose Heberth Cardenas	CC	14880849	CCT Antonia Santos					
22	Jose Isidro Vasquez	CC	17130958	CCT Antonia Santos					
23	Jorge Diaz	CC	19086282	CCT Antonia Santos					
24	Rosa Elena Rojas	CC	41370218	CCT Antonia Santos					
25	Jose Anis Galeano	CC	19450263	CCT Antonia Santos					No firma
26	Hernando Urrego	CC	6026912	CCT Antonia Santos					
27	Jose Alvaro Diaz	CC	17196751	CCT Antonia Santos					
28	Carlos Navarrete	CC	17069945	CCT Antonia Santos					
29	Maria Camila Flores	CE	1000007967	IDRD	Dinamizadora	Contratista	camiyoyo696@gmail.com	3229151926	
30	Jenny Londoño Rojas	CC	52053494	IDRD	Dinamizadora	Contratista	jennyrojas@fahoo.com	3196917732	
31	Laura Lizeth Cubillos López	CC	1012401339	CCT Antonia Santos	Educadora Física	Contratista	lauc2904@gmail.com	3204929349	Laura Cubillos.

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 allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

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