

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF</p>	<p>Código: FOR-PSS-295</p> <p>Versión: 1</p> <p>Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024</p> <p>Página: 3 de 4</p>
FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)		
Sesión No.	Sesión 22	
Práctica (s) o tema (s)	Coordinación y equilibrio	
Mensaje	Me muevo con seguridad, equilibrio y confianza para cuidar mi bienestar.	
Objetivo IEC	Fortalecer la participación activa de las personas mayores en actividades recreativas orientadas al desarrollo de la coordinación y el equilibrio, promoviendo el control corporal, la seguridad en el movimiento, la interacción social y el disfrute, mediante estrategias lúdicas que contribuyan a la prevención de caídas, la mejora de la salud física, mental y emocional, y el mantenimiento de hábitos de vida saludables que favorezcan su calidad de vida.	
Marco de referencia	<p>La actividad física es un componente esencial para el bienestar integral de las personas mayores, especialmente en el fortalecimiento de capacidades como la coordinación y el equilibrio, las cuales son fundamentales para la realización segura de las actividades de la vida diaria. Estas habilidades permiten mejorar el control del cuerpo, la orientación espacial y la estabilidad, reduciendo significativamente el riesgo de caídas y lesiones.</p> <p>De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la práctica regular de actividad física en personas mayores contribuye a mantener la movilidad, la funcionalidad y la independencia, recomendando incluir ejercicios que trabajen el equilibrio y la coordinación dentro de las rutinas semanales.</p> <p>Los ejercicios de coordinación implican la integración de diferentes movimientos corporales de manera organizada, mientras que el equilibrio permite mantener una postura estable tanto en reposo como en movimiento. En la población mayor, estas capacidades pueden verse afectadas por el envejecimiento, el sedentarismo o condiciones de salud, por lo que es fundamental estimularlas de manera constante y progresiva.</p> <p>Desde un enfoque de envejecimiento activo, promovido por la Organización Panamericana de la Salud (OPS), las actividades recreativas cumplen un papel clave al integrar el movimiento con el juego, favoreciendo no solo el desarrollo físico, sino también la estimulación cognitiva, la socialización y el bienestar emocional.</p> <p>En el contexto comunitario, la implementación de actividades lúdicas adaptadas permite generar espacios seguros, inclusivos y participativos, donde las personas mayores pueden fortalecer sus capacidades físicas, mejorar su confianza en el movimiento y mantener su autonomía funcional, contribuyendo así a una mejor calidad de vida.</p>	
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	<p>Se convoca a las personas mayores a participar de la actividad para la sesión programada, se da la bienvenida y saludo inicial, se hace la explicación del tema a tratar y de la dinámica que se va a utilizar. (10 minutos)</p> <p>Se da inicio con la aplicación del Pretest en el cual se haran tres preguntas con respuesta de Falso y Verdadero, esta se realiza mediante dinamica grupal. (10 Minutos)</p> <p>Pretest: F o V</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los ejercicios de coordinación y equilibrio ayudan a mejorar la atención. (Falso / Verdadero) 2. El equilibrio ayuda a prevenir caídas. (Falso / Verdadero) 3. La coordinación solo se utiliza cuando hacemos ejercicio. (Falso / Verdadero) <p>Seguido de esto se da inicio a la actividad central: (40 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Momento inicial: Calentamiento, el cual se realiza para preparar el cuerpo, para prevenir lesiones y poder moverse de forma segura y eficiente. - 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. - Inclínación 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. - Inclínación de cabeza adelante y atrás: Bajar la barbilla hacia el pecho y luego levantar suavemente la mirada hacia arriba. <p>- Momento central:</p> <p>Ejercicio 1: Recorrido de coordinación con aros (15 Repeticiones)</p> <p>Consistirá en realizar desplazamientos sobre un camino de aros ubicados en el suelo, introduciendo los pies de manera controlada dentro de cada uno, trabajando la coordinación y el equilibrio.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ubicarse frente al recorrido de aros. 2. Iniciar caminando introduciendo un pie en cada aro de forma alternada 3. Realizar el recorrido en puntas de pie. 4. Repetir el ejercicio caminando sobre los talones. 5. Finalizar realizando el recorrido con ambos pies dentro de cada aro de manera sucesiva. 6. Mantener ritmo controlado durante varias repeticiones. <p>Ejercicio 2: Golosa coordinativa</p> <p>Consiste en realizar desplazamientos mediante saltos en una secuencia de aros, evitando pisar el aro indicado, favoreciendo el equilibrio y la coordinación.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ubicar ocho aros en el suelo formando una secuencia. 2. Iniciar el recorrido evitando pisar el aro número uno. 3. Continuar evitando el aro número dos, luego el tres y así sucesivamente. 4. Realizar los desplazamientos en un pie o con ambos pies según indicación. 5. Mantener el equilibrio durante los saltos. 6. Repetir el ejercicio variando la secuencia. 	

	<p>Ejercicio 3: Conducción de balón con recorrido (15 Repeticiones)</p> <p>Consiste en guiar un balón con el pie a través de un circuito, trabajando la coordinación óculo-pedal y el control del movimiento.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ubicar aros y platillos formando un recorrido. 2. Iniciar conduciendo el balón con el borde interno del pie. 3. Desplazarse a través del circuito de manera controlada. 4. Alternar el uso de ambos pies. 5. Evitar perder el control del balón durante el recorrido. 6. Repetir varias veces manteniendo ritmo moderado. <p>Ejercicio 4: Movimientos coordinados con aro y palo (15 Repeticiones)</p> <p>Consiste en realizar movimientos de miembros superiores utilizando implementos, fortaleciendo la coordinación y la movilidad.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sujetar el aro o palo con ambas manos. 2. Elevar los brazos arriba y luego bajarlos de forma controlada. 3. Realizar movimientos laterales (derecha e izquierda). 4. Ejecutar movimientos circulares con los brazos. 5. Elevar brazos y al descender tocar las rodillas con el implemento. 6. Mantener coordinación en cada movimiento durante varias repeticiones. <p>Postest: F o V:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los ejercicios de coordinación y equilibrio ayudan a mejorar la atención. (Falso / Verdadero) 2. El equilibrio ayuda a prevenir caídas. (Falso / Verdadero) 3. La coordinación solo se utiliza cuando hacemos ejercicio. (Falso / Verdadero)
No. de participantes por sesión	La estrategia esta diseñada para la participación de 62 personas.
Herramienta pedagógica	<p>Sillas</p> <p>Mesa</p> <p>Agua</p> <p>Vasos</p> <p>Aros</p> <p>Palos</p> <p>Balones</p> <p>Paletas alusivas a falso y verdadero</p>
Recursos	Bafle, musica, laminas, internet, sillas, aros, palos, balones
Registro fotográfico del material	https://drive.google.com/drive/folders/1L3KDLUqf9fkD8th47Fkm0Q0CI2RatxyJ
Valoración de la sesión	La evaluación se realizará mediante la aplicación de un pretest y un postest con preguntas de falso y verdadero, respondidas de forma oral por medio del levantamiento de paletas alusivas lo que permitirá incluir a todas las personas mayores y fomentar la participación activa

 <small>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</small> <small>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</small>		<small>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES</small> <small>FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)</small>				<small>Código: FOR-PSS-296</small> <small>Versión: 1</small> <small>Fecha: Memo (2024027866 - 30/09/2024)</small> <small>Página: 1 de 1</small>	
FECHA: 24/03/2026		SERVICIO SOCIAL: Cuidado transitorio Día-noche Antonia Sandoval				LOCALIDAD: Basa	
PRÁCTICA O TEMA: IEC - Coordinación y equilibrio		TOTAL HORAS: 2 Horas					
PROFESIONAL RESPONSABLE: Laura Cubillos		PROFESIÓN: Educadora Física					
No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA	
1	CC	14433085	Vela	Galindo	José Gregorio	[Firma]	
2	CC	7450737	Pedraza	Valle	José Dioscorides	[Firma]	
3	CC	19162921	Casallas		Luis Alberto	[Firma]	
4	CC	79280474	Suarez	Sanchez	Jorge Enrique	[Firma]	
5	CC	79315835	Francia		Pastor	[Firma]	
6	CC	39555753	Arias		Ana Cecilia	[Firma]	
7	CC	17110297	Prada	Lara	Carlos Julio	[Firma]	
8	CC	3280140	Gonzalez		José Balden	[Firma]	
9	CC	42796043	Marzo	Marzo	Beatriz Elena	[Firma]	
10	CC	14880849	Cardenas		José Heberth	[Firma]	
11	CC	79232708	Castiblanco		Luis Eduardo	[Firma]	
12	CC	7533310	Yepes		Ómar de Jesús	[Firma]	
13	CC	43515566	Benitez	Cono	Maria Elisenia	[Firma]	
14	CC	7837402	Garcón	Cardenas	José Guillermo	[Firma]	
15	CC	31840631	Montoya	Cardona	Maria Eugenia	[Firma]	
16	CC	31280003	Valencia	Molina	Nubia	[Firma]	
17	CC	17806331	Cordoba		Octavio	[Firma]	
18	CC	41592017	Ladino	De Saenz	Maria Elena	[Firma]	
19	CC	8470217	Suarez	Suarez	Francisco Hernan	[Firma]	
20	CC	19086282	Diaz		Jorge	[Firma]	
21	CC	4172538	Masquera		Alberto	[Firma]	
22	CC	3506214	Muñoz	Marzo	José Ignacio	[Firma]	
23	CC	17174946	Diaz	Umaña	Hernando	[Firma]	
24	CC	4776037	Collazos	Gomez	Oswaldo	[Firma]	
25	CC	1016007555	Megia	Soto	Carmen Aura	[Firma]	

NOTA ACLARATORIA 1: teniendo en cuenta que la población en condición de Discapacidad y vejez no puede firmar, en las acciones IEC desarrolladas desde la Subdirección para la Discapacidad no se diligencia la casilla de firma.

NOTA ACLARATORIA 2: en las acciones IEC desarrolladas con referentes familiares de la Subdirección para la Discapacidad, vejez, u otras subdirecciones los datos que se registran en el formato corresponden a los datos del beneficiario del servicio.

NOTA ACLARATORIA 3: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales, cuando se requiera preimpresión del formato con los datos de los participantes, podrá utilizarse este formato prediligenciado tomando el listado SIRBE descargado en Excel con los participantes del servicio, ubicando el encabezado y la columna para las firmas correspondientes.

NOTA ACLARATORIA 4: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales de la subdirección para la Infancia, y subdirección para la Familia se diligencian los formatos definidos para cada uno de ellos y sus modalidades, con el fin de no incurrir en duplicidad.

Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

FECHA: 24/03/2026 SERVICIO SOCIAL: Ciudad Transitoria Día-Noche Antonia Santos LOCALIDAD: Bogotá
PRÁCTICA O TEMA: IEC - Coordinación y equilibrio TOTAL HORAS: 2 horas
PROFESIONAL RESPONSABLE: Laura Cubillos. PROFESIÓN: Educadora Física

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	17063227	Beltrancourt	Latorre	Alvaro	
2	CC	17069945	Navarrete	Díaz	Carlos Arturo	
3	CC	17130958	Ubaque	Urrego	José Isidro	
4	CC	6186111	Medina		José Patrocinio	
5	CC	27517764	Sanchez	Borja	Mariela de Jesús	
6	CC	24323898	Pineda	Sanchez	Luz Marina	
7	CC	79301800	Reina	Florez	José Rafael	
8	CC	601742	Sandoval		Wilmer Elisen	
9	CC	19292263	Bernal	Salamanca	Luis Alfredo	
10	CC	11296754	García		Jesús Antonio	
11	CC	1073425	Lopez	Vargas	Cayetano	
12	CC	19210700	Gonzalez	Pinzon	Luis Felipe	
13	CC	79266849	Guatima	Amaya	Miguel Ángel	
14	CC	5805889	Manfiana	Díaz	Waldino	
15	CC	19268801	Castañeda	Comargo	Jorge Enrique	
16	CC	23992893	Forero	Torres	Maria de Jesús	
17	CC	1788066	Rodriguez	Chaves	Amadeo	
18	CC	41503472	Gamba	Hurtado	Belisbe	
19	CC	79348339	Muñoz	Arango	José Arturo	
20	CC	19080189	Carmona	Rodriguez	Eduardo	
21	CC	19140749	Reyes		Luis Manuel	
22	CC	6113511	Ojeda	Medina	Hugo	
23	CC	19235243	Soto	C	German	
24	CC	17119581	Bernal	Mozo	Humberto	
25	CC	19342420	Chavarrio	Gomez	Orlando	

NOTA ACLARATORIA 1: teniendo en cuenta que la población en condición de Discapacidad y vejez no puede firmar, en las acciones IEC desarrolladas desde la Subdirección para la Discapacidad no se diligencia la casilla de firma.

NOTA ACLARATORIA 2: en las acciones IEC desarrolladas con referentes familiares de la Subdirección para la Discapacidad, vejez, u otras subdirecciones los datos que se registran en el formato corresponden a los datos del beneficiario del servicio.

NOTA ACLARATORIA 3: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales, cuando se requiera preimpresión del formato con los datos de los participantes, podrá utilizarse este formato prediligenciado tomando el listado SIRBE descargado en Excel con los participantes del servicio, ubicando el encabezado y la columna para las firmas correspondientes.

NOTA ACLARATORIA 4: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales de la subdirección para la Infancia, y subdirección para la Familia se diligencian los formatos definidos para cada uno de ellos y sus modalidades, con el fin de no incurrir en duplicidad.

*Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)

Código: FOR-PSS-296

Versión: 1

Fecha: Memo 12024027866 - 30/09/2024

Página: 1 de 1

FECHA: 24/03/2026	SERVICIO SOCIAL: Cuidado Transitorio Día-Noche Antonia Santos	LOCALIDAD: Basa
PRÁCTICA O TEMA: IEC - Coordinación y equilibrio	TOTAL HORAS: 2 Horas	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Laura Cubillos	PROFESIÓN: Educadora Física	

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	5554831	Carreño	Jaimes	Jose David	AB
2	CC	8830986	Atencia	Vega	Deridel	Deridel
3	CC	19450986	Galeano	Gonzalez	Jose Arnis	J A
4	CC	17148908	Reyes		Luis Maria	No FIRMA
5	CC	41635329	Rodriguez		Myriam	Myriam
6	CC	6026921	Urrego	Castano	Hernando	Hernando
7	CC	32828565	Campo	Rainiz	Rosa Susana	Rosa
8	CC	1012401339	Cubillos	Lopez	Laura Julieth	LAURA CUBILLOS-
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						

NOTA ACLARATORIA 1: teniendo en cuenta que la población en condición de Discapacidad y vejez no puede firmar, en las acciones IEC desarrolladas desde la Subdirección para la Discapacidad no se diligencia la casilla de firma.

NOTA ACLARATORIA 2: en las acciones IEC desarrolladas con referentes familiares de la Subdirección para la Discapacidad, vejez, u otras subdirecciones los datos que se registran en el formato corresponden a los datos del beneficiario del servicio.

NOTA ACLARATORIA 3: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales, cuando se requiera preimpresión del formato con los datos de los participantes, podrá utilizarse este formato prediligenciado tomando el listado SIRBE descargado en Excel con los participantes del servicio, ubicando el encabezado y la columna para las firmas correspondientes.

NOTA ACLARATORIA 4: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales de la subdirección para la Infancia, y subdirección para la Familia se diligencian los formatos definidos para cada uno de ellos y sus modalidades, con el fin de no incurrir en duplicidad.

Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.