FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesion 24
Práctica (s) o tema (s)	Movimieno consciente y corporal
Mensaje	Muevete con calma, escucha tu cuerpo y disfruta
Objetivo IEC	Promover el reconocimiento corporal, la movilidad consciente y el bienestar físico y emocional en las personas mayores, a través de actividades lúdicas y recreativas adaptadas a sus capacidades, que favorezcan la autonomía, la confianza en sí mismos y una mejor calidad de vida.
Marco de referencia	El movimiento consciente y corporal en las personas mayores se fundamenta en la importancia de preservar la funcionalidad, la autonomía y el bienestar integral mediante la realización de actividades físicas adaptadas a sus capacidades y condiciones individuales. En este sentido, el envejecimiento activo se reconoce como un proceso que optimiza las oportunidades de salud, participación y seguridad, con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen (Organización Mundial de la Salud, 2002). Este enfoque no se centra en el rendimiento físico, sino en la integración entre cuerpo y mente, promoviendo la toma de conciencia sobre el movimiento, la respiración y las sensaciones corporales. De acuerdo con Moshe Feldenkrais (1972), la conciencia del movimiento permite a las personas mejorar su funcionamiento corporal a través de la atención plena y el reconocimiento de patrones de acción más eficientes. A través de ejercicios suaves, controlados y progresivos, se favorece la movilidad articular, el equilibrio y la coordinación, aspectos fundamentales para la prevención de caídas, una de las principales causas de deterioro funcional en la población mayor (Organización Mundial de la Salud, 2007). Asimismo, estas prácticas contribuyen al fortalecimiento de la seguridad corporal, al permitir que la persona reconozca sus propios límites y actúe dentro de ellos, reduciendo el riesgo de lesiones. Desde el ámbito emocional, el movimiento consciente también genera efectos positivos, ya que favorece la reducción del estrés, mejora el estado de ánimo y fortalece la autoestima. Según Jon Kabat-Zinn (1990), las prácticas basadas en la atención plena, integradas al movimiento, contribuyen significativamente al bienestar psicológico y a una mejor regulación emocional. En el contexto de las personas mayores, es fundamental que estas actividades sean lúdicas, inclusivas y adaptadas, permitiendo la participación tanto de personas activas como de aquellas con movilidad reducida, ya sea en posición de pie o sentada. Este enfoque inclusivo favorece la adherencia a la actividad física y promueve la interacción social, elemento clave para el bienestar en la vejez. De esta manera, el movimiento consciente y corporal se consolida como una herramienta fundamental para promover un envejecimiento activo, saludable y digno, fortaleciendo no solo las capacidades físicas, sino también la dimensión emocional y social de las personas mayores.
	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 dinamica que se va a utilizar. (10 minutos) 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) Pretest: F o V 1. El movimiento consciente ayuda a conocer mejor el cuerpo y sus limites. (Falso / Verdadero) 2. Es importante hacer pausas y descansar durante la actividad física. (Falso / Verdadero) 3. El dolor es una señal que se debe ignorar al momento de hacer actividad física. (Falso / Verdadero) Seguido de esto se da inicio a la actividad central: (40 minutos) - 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. - Inclinación lateral del cuello (oreja al hombro): Inclinar la cabeza hacia un lado intentando acercar la oreja al hombro sin elevar el hombro,

Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	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: Movimiento consciente con balón (sentados) (15 repeticiones) - Movimiento adelante y atrás (pie derecho – pie izquierdo): Colocar el talón o la planta del pie sobre el balón y realiza un movimiento controlado de empuje hacia adelante, extendiendo la pierna, posteriormente, regresa el balón hacia el cuerpo flexionando la pierna, este ejercicio se realiza de forma alternada con ambos pies, primero con pie derecho y luego con pie izquierdo. - Movimiento lateral: Colocar el pie derecho sobre el balón, se desplaza suavemente hacia el lado izquierdo y luego se regresa al punto inicial, repitiendo el movimiento. - Movimiento circular con el pie: Colocar la planta del pie sobre el balón y realiza movimientos circulares de manera suave y controlada, el ejercicio se realizara en ambos sentidos (hacia la derecha y hacia la izquierda) y luego cambiar de pie. - Presión con rodillas: Se coloca el balón entre ambas rodillas y se ejerce una presión suave, manteniendo la contracción durante aproximadamente 10 segundos antes de relajar. - Elevación con los pies: El balón se sostiene entre ambos pies, elevando ligeramente las piernas del suelo, se mantiene la posición durante 2 a 3 segundos y luego se desciende de manera controlada. - Movimiento con manos: Sostiene el balón con ambas manos y lo desplaza de un lado al otro, de derecha a izquierda, de forma continua y controlada. Este movimiento favorece la coordinación, la movilidad de los miembros superiores y la atención. - Movimiento adelante con manos: Sosteniendo el balón, se extienden los brazos hacia adelante y luego se regresa el balón al pecho flexionando los brazos. Actividad lúdica: “Revienta el globo” - Ronda 1: Por grupos: Se divide el grupo en dos subgrupos, cada grupo tendrá como objetivo intentar reventar los globos del equipo contrario utilizando los pies, mientras protege su globo evitando que sea reventado. - Ronda 2: Individual (todos contra todos) Cada persona mayor intenta reventar los globos de los demás mientras protege el propio, la actividad finaliza cuando solo una persona logre conservar su globo intacto. Juego con aro y bastón - Lanzamiento en parejas (un solo implemento): Se deben ubicar en parejas, uno frente al otro, a una distancia corta, una persona mayor debe sostener el aro o bastón con la mano derecha y realizara un lanzamiento hacia su compañero, el cual deberá recibir el objeto con la mano izquierda evitando que caiga, el que recibe el elemento hace el lanzamiento y así sucesivamente. - Lanzamiento en parejas (dos implementos al mismo tiempo): Cada persona mayor sostiene un aro o bastón en la mano derecha, de manera simultánea, ambos lanzan los implementos hacia el compañero, el cual debe recibirlo de forma controlada, utilizando la mano contraria (recibe con izquierda lo lanza con derecha). - Lanzamiento individual hacia arriba: Cada persona toma un aro o bastón y desde su lugar, realiza un lanzamiento hacia arriba a una altura moderada y recibir nuevamente con ambas manos, procurando no dejarlo caer. - Movimiento tipo remo (derecha e izquierda): Sostienen el aro o bastón con ambas manos al frente del cuerpo y realizan un movimiento similar al de remar, llevando el implemento hacia el lado derecho y posteriormente hacia el lado izquierdo. - Movimiento con brazos extendidos (lado a lado): Sostienen el aro o bastón con ambas manos, extendiendo completamente los brazos al frente y llevar el implemento hacia el lado derecho sin doblar los brazos y luego hacia el lado izquierdo, manteniendo el control del movimiento Postest: F o V: 1. El movimiento consciente ayuda a conocer mejor el cuerpo y sus limites. (Falso / Verdadero) 2. Es importante hacer pausas y descansar durante la actividad física. (Falso / Verdadero) 3. El dolor es una señal que se debe ignorar al momento de hacer actividad física. (Falso / Verdadero)
No. de participantes por sesión	La estrategia esta diseñada para la participación de 62 personas.
Herramienta pedagógica	Sillas Mesa Agua Vasos Balones Bombas Lana Palos Aros Balones Paletas alusivas a falso y verdadero
Recursos	Bafle, musica, laminas, internet, sillas, balones, bombas, lana
Registro fotográfico del material	https://drive.google.com/drive/folders/1L3KDLJqf9fKD8th47FKm0Q0Cl2RatxyJ
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

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 I2024027886 - 30/09/2024
Página: 1 de 1

FECHA: 14/04/2026 | SERVICIO SOCIAL: Cuidado Transitorio Dia - Noche | LOCALIDAD: Basa

PRÁCTICA O TEMA: IEC - Movimiento consciente y corporal | TOTAL HORAS: 2 Horas

PROFESIONAL RESPONSABLE: Laura Cubillos | PROFESIÓN: Educadora Fisica

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	14433085	Vela	Galindo	Jose Gregorio	
2	CC	23992893	Forero	Torres	Maria de Jesus	
3	CC	79280474	Suarez		Jorge Enrigue	
4	CC	19162921	Casallas		Luis Alberto	
5	CC	41503472	Gamba	Hurtado	Belsbe	
6	CC	19292263	Bernal	Salamanca	Luis Alfredo	
7	CC	51804602	Clavijo	Martinez	Dilma Irene	
8	CC	7450737	Pedraza		Jose Dioscarides	
9	CC	3280140	Gonzalez		Jose Balden	NO FIRMA
10	CC	51609592	Vargas		Olga de Jesus	
11	CC	4776037	Collazos	Gomez	Oswaldo	
12	CC	19342420	Chavarrio	Gomez	Orlando	
13	CC	17110297	Prada	Lara	Carlos Julio	
14	CC	19210200	Gonzalez	Pinzon	Luis Felipe	
15	CC	5554831	Carreño	Jaimes	Jose David	
16	CC	4172538	Mosquera		Alberto.	
17	CC	17069945	Navarrete	Diaz	Carlos Arturo	
18	CC	31280003	Molina		Nubia Valencia	
19	CC	7837402	Gonzon	Cardenas	Jose Guillermo	NO FIRMA
20	CC	17806331	Cordoba		Octavio	
21	CC	1730958	Ubaque	Urrego	Jose Isidro	
22	CC	43515566	Benitez	Cano	Maria Elisenia	
23	CC	19140749	Reyes		Luis Manuel	
24	CC	70096024	Morales	Gomez	Orlando	
25	CC	17174274	Alvarez	Español	Misael	

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 I2024027866 - 30/09/2024
Página: 1 de 1

FECHA: 14/04/2026 | SERVICIO SOCIAL: Cuidado Transitorio Dia - Noche | LOCALIDAD: Bosa

PRÁCTICA O TEMA: IEC-Movimiento Consciente y Corporal | TOTAL HORAS: 2 Horas

PROFESIONAL RESPONSABLE: Laura Cubillos | PROFESIÓN: Educadora Fisica.

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	1016007555	Mejia	Soto	Carmen Aura	
2	CC	5805889	Montaña	Diaz	Waldino	
3	CC	19183054	Medina		Efrain	
4	CC	3506214	Muñoz	Mazo	Jose Ignacio	
5	CC	601742	Sandoval	Pantoja	Wilmer Elisen	
6	CC	31840631	Montoya	Cardona	Maria Eugenia.	
7	CC	19086282	Diaz		Jorge	
8	CC	14880849	Cardenas		Jose Heberth	
9	CC	17174946	Diaz	Umaña	Hernando	
10	CC	8470217	Suescun	Suarez	Francisco Hernan	
11	CC	8830986	Atencio	Vega	Deridel	
12	CC	79232708	Castiblanco		Luis Eduardo	
13	CC	6186111	Medina		Jose Patrocinio	
14	CC	42796043	Mazo	Mazo	Beatriz Elena	
15	CC	13451144	Arevalo	Guerrero	Carlos Arturo	
16	CC	7533310	Yepes		Omar de Jesus	
17	CC	19268801	Castañeda	Camargo	Jorge Enrique	
18	CC	17119581	Bernal	Mazo	Humberto	
19	CC	79340339	Muñoz	Arango	Jose Arturo	
20	CC	7912345 7	Forero	Jimenez	Carlos Eduardo	
21	CC	19235243	Soto		Geiman	
22	CC	19450986	Galeano	Gonzalez	Jose Arnis	
23	CC	27517764	Sanchez	Borja	Mariela de Jesus	
24	CC	41592017	Ladino	De Saenz	Maria Elena	
25	CC	6026912	Urrego	Castaño	Hernando	

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 I2024027866 - 30/09/2024 Página: 1 de 1

FECHA: 14/04/2026 | SERVICIO SOCIAL: Cuidado Transitorio Dia - Noche | LOCALIDAD: Bosa

PRÁCTICA O TEMA: IEC - Movimiento Consciente y corporal | TOTAL HORAS: 2 Horas

PROFESIONAL RESPONSABLE: Laura Cubillos | PROFESIÓN: Educadora Fisica

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	17148908	Reyes		Luis Mario	No FIRMA
2	CC	19080189	Cardona	Rodriguez	Eduardo	
3	CC	17063277	Betancourt	Latorre	Alvaro	
4	CE	32828565	Campo	Yanez	Rocio Susana	
5	CC	1012401339	Cubillos	Lopez	Laura Julieth	LAURA CUBILLOS
6						
7						
8						
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".