

SOPORTE INFORME DE ACTIVIDADES MAYO 2026
ANEXO 2.1.

ACTIVIDAD: Acción formativa..

FECHA: 07/05/2026.

TEMA: Fuerza funcional.

AVANCE: Acción formativa sobre fuerza funcional, cuyo objetivo es fortalecer la capacidad física funcional de los participantes mediante ejercicios de fuerza adaptados, promoviendo el mejoramiento de su autonomía, salud física y bienestar integral, así como el fortalecimiento del autocuidado y la disciplina.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL		Código: FOR-PSS-129
			Versión: 1
			Fecha: Momo 12019018610 - 20/11/2019
			Página: 1 de 1
NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: HOGAR DE PASO DÍA Y NOCHE BAKATA.		FECHA: 07/05/2026	
ÁREA: Educación Física.		RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: Andrés Vásquez Sánchez	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Fuerza funcional para la vida diaria.			
OBJETIVO: Fortalecer la capacidad física funcional de los participantes mediante ejercicios de fuerza adaptados, promoviendo el mejoramiento de su autonomía, salud física y bienestar integral, así como el fortalecimiento de la autoestima y la disciplina.			
METODOLOGÍA: Parte Inicial: Se hace con los ciudadanos un previo calentamiento general del cuerpo mientras se les explica el trabajo a realizar y su objetivo. Posteriormente se hace un ejercicio de activación física de trote o caminata suave dependiendo de las capacidades de cada ciudadano. Parte Central: Actividad lúdica de fuerza funcional: "Círculo de la Superación", luego: "Sigue al líder" en participante guía movimientos (sentadillas, brazos, caminar, saltos suaves). Se van turnando (activa el cuerpo y genera confianza). Circuito lúdico de fuerza (25-30 minutos) se organizan estaciones. Los participantes rotan cada 2-3 minutos. Estación 1: "Cargando mi progreso" Cargar peso y caminar una distancia corta (trabaja fuerza de brazos y resistencia). Estación 2: "Sentarse y levantarse" Sentadillas usando una silla como apoyo, fortalecer piernas (funcional para la vida diaria). Estación 3: "Empuja tus límites" Empujar una pared o compañero (con resistencia controlada), fuerza de pecho y brazos. Estación 4: "Tira y gana" Juego con cuerda (tipo "halar la cuerda" en equipos), fuerza general y trabajo en equipo. Estación 5: "Mantente firme" Sostener una posición (plancha o sostener peso), fuerza de core y estabilidad. Parte Final: Se vuelve a la calma y se regulan las pulsaciones mediante respiraciones profundas y un estiramiento general con movilidad articular, se evalúa la actividad y se incentiva a los participantes seguir con sus rutinas de autocuidado a través de las actividades físicas y el cuidado del entorno para el bien de todos.			
TEMAS: - La fuerza funcional en habitantes de calle es la capacidad física que les permite realizar actividades cotidianas de manera eficiente, segura y autónoma, utilizando movimientos reales del día a día más que ejercicios aislados. - Enfoque mitigación del riesgo: plantea el desarrollo de acciones formativas, pedagógicas y psicoeducativas con los ciudadanos habitantes de calle, orientadas a reducir las consecuencias de la vida en calle y al manejo y gestión de los riesgos a través de estrategias que promuevan la salud, la calidad de vida y su bienestar.			
RECURSOS: Físicos: Cancha polifuncional del servicio. Didácticos: Patillos, conos, lista de asistencia y ficha técnica. Humanos: Docente, participantes del servicio.			
RESULTADOS: - Se evidenció una mejora en la ejecución de movimientos básicos como empujar, cargar, levantarse y sostener objetos, los participantes mostraron mayor resistencia física y tolerancia al esfuerzo compitiendo el circuito con mejor disposición y se generaron espacios de integración social, donde se fortalecieron valores como el respeto, la cooperación y el trabajo en equipo.			
FIRMA DEL RESPONSABLE:		Andrés Vásquez Sánchez.	
FIRMA COORDINADOR:			
NOMBRE COORDINADOR:		Claudia del Pilar Castiblanco Neiva	