

**SOPORTE INFORME DE ACTIVIDADES MAYO 2026**  
**ANEXO 2.2.**

**ACTIVIDAD:** Acción formativa.

**FECHA:** 14/05/2026.

**TEMA:** Velocidad de reacción.

**AVANCE:** Desarrollar en las y los asistentes a la acción formativa sobre velocidad de reacción, la capacidad de responder de manera rápida y eficiente a estímulos inesperados, por medio de ejercicios de lanzamiento y atrapada que contribuyen a mejorar a sus capacidades de reacción en sus actividades cotidianas.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO FICHA TÉCNICA DE ACTIVIDADES		Código: FOR-PSS-129 Versión: 1 Fecha: Memo 120190-18610 - 20/11/2019 Página: 1 de 1
	NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: HOGAR DE PASO DÍA Y NOCHE BAKATA		FECHA: 14/05/2026 09:00 a.m.
	ÁREA: Educación Física	RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:	Andrés Vásquez Sánchez
	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Velocidad de reacción.		
<b>OBJETIVO:</b> Desarrollar en las y los ciudadanos la capacidad de responder de manera rápida y eficiente a estímulos inesperados, por medio de ejercicios de lanzamiento y atrapada que contribuyan a mejorar sus capacidades de reacción en sus actividades cotidianas.			
<b>METODOLOGÍA:</b> 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: Se divide el grupo de ciudadanos en tres estaciones con rotaciones de tiempo prudente, basándose en sus capacidades físicas. En cada una de ellas se realizarán ejercicios de control de objetos, por medio de lanzamientos y atrapadas, como también de cambios de ritmo en carreras cortas y caminata con estímulos a reacción rápida. Parte Final: Se vuelve a la calma y se regulan las pulsaciones cardíacas con 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 de entorno para el bien de todos.			
<b>TEMAS:</b> - La velocidad de reacción es la capacidad de responder a un estímulo en el menor tiempo posible. - 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. - Enfoque territorial se refiere a realizar acciones dentro de un área específica (como un barrio, UPZ o localidad) con el objetivo de cambiar las ideas y percepciones que la sociedad tiene sobre la vida en la calle, eliminando estereotipos que generan discriminación y exclusión hacia las personas que viven en esa situación.			
<b>RECURSOS:</b> Físicos: Cancha polifuncional del servicio. Didácticos: Platillos, conos y aros, lista de asistencia y ficha técnica. Humanos: Docente, participantes del servicio.			
<b>RESULTADOS:</b> - Se logró estimular en las y los ciudadanos la parte de reacción rápida frente a movimientos inesperados en diferentes ejercicios dirigidos que se asemejan a algunos de la vida cotidiana, como también crear conciencia de lo importante que es trabajar la coordinación y la agilidad mental para un mejor desarrollo físico.			
<b>FIRMA DEL RESPONSABLE:</b> _____ Andrés Vásquez Sánchez <b>FIRMA COORDINADOR:</b> _____ Claudia del Pilar Castiblanco Neiva <b>NOMBRE COORDINADOR (e):</b> _____			