

 <b>ALCALDIA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</b> SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	<b>PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</b>  <b>FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ</b>	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Pagina: 1 de 2						
	1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: <u>Comunidad de cuidado</u> 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: <u>Bosque</u>							
	1.2 Localidad: <u>Engativa</u>							
	2. Línea: <u>Ocupación Humana</u>							
2.2. Nombre del encuentro: <u>Mañanas de Fútbol</u>		2.1. Fecha de Ejecución: <table border="1" style="display: inline-table; margin: 0 10px;"> <tr> <td style="width: 30px; text-align: center;">4</td> <td style="width: 30px; text-align: center;">5</td> <td style="width: 30px; text-align: center;">2026</td> </tr> </table> al <table border="1" style="display: inline-table; margin: 0 10px;"> <tr> <td style="width: 30px; text-align: center;">11</td> <td style="width: 30px; text-align: center;">5</td> <td style="width: 30px; text-align: center;">2026</td> </tr> </table>	4	5	2026	11	5	2026
4	5	2026						
11	5	2026						
2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: <u>Daniel Alejandro Rubiano</u>								
<b>3. DESARROLLO</b>								
<b>3.1. OBJETIVO GENERAL</b>								
Promover la salud física y el bienestar emocional de las personas mayores a través de una actividad física que combine calentamiento y fútbol, estimulando su movilidad, fortaleciendo su integración social y mejorando su calidad de vida.								
<b>3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>								
Mejorar la movilidad, flexibilidad y fortalecer el sistema cardiovascular de las personas mayores, adaptando los ejercicios a sus necesidades y capacidades.								
Incentivar la colaboración y el compañerismo entre las personas mayores, generando un espacio para que se diviertan, socialicen y compartan una experiencia activa y positiva.								
Proporcionar una actividad divertida y estimulante que contribuya al bienestar emocional de las personas mayores, ayudando a reducir el estrés y promoviendo la sensación de logro y satisfacción personal.								
<b>3.3. METODOLOGÍA</b>								
actividad de acogida								
<b>3.3.1 MOMENTO INICIAL</b>	Se realizará la convocatoria a las personas mayores, invitándolas a reunirse en la zona verde destinada para el desarrollo de la actividad. Una vez allí, se dará inicio con un calentamiento previo, que incluirá ejercicios de movilidad articular, estiramientos y activación muscular, con el propósito de preparar el cuerpo para la práctica del fútbol, favorecer la circulación sanguínea y prevenir posibles lesiones durante la actividad física.							
<b>3.3.2 MOMENTO CENTRAL</b>	Los días 4 Y 11 se ejecutará la actividad en donde se acompañarán a las personas mayores en el recorrido hacia las canchas de fútbol. Al llegar, se realizará una actividad rompehielos para activar mínimamente a los participantes y prepararlos para el juego. Luego, se elegirán dos capitanes, quienes serán los encargados de seleccionar a sus compañeros para formar dos equipos. Finalmente, se adecuarán los arcos y las dimensiones del campo de acuerdo con las necesidades de las personas mayores, asegurando que la actividad sea cómoda y segura para todos.							
<b>3.3.3 MOMENTO FINAL</b>	Al finalizar el partido, se realizará un estiramiento de vuelta a la calma para prevenir cualquier lesión o dolor posterior. Seguido a esto, se regresará a la unidad operativa. Una vez allí, se les expresará un agradecimiento a las personas mayores por su participación y se les preguntará sobre su experiencia en la actividad, indagando si fue de su agrado y cómo se sintieron durante el ejercicio.							



### 3.4. RECURSOS

Balon de futbol	
Conos	Angelica Poblador
Petos de Futbol	Angela Lombana
Fabian Santos	Nubia Rodriguez
Valentina Lombana	Camilo Rios
Daniela Rivero	

### 4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

La persona Mayor Marcos Baquero refiere " Me parecen buenas por el soletito, por que caminados, jugamos, nos divertimos, me gusta mucho hacer barra a los que juegan y tambien reime de los profes "

Fecha de evaluación del encuentro: 4/5/2026  
Nombre del profesional que evalúa: Daniel Alejandro Rubiano

