

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL	Código: FOR-PSS-570
		Versión: 1
	FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022
		Página: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: comunidad de cuidado el bosque 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: _____ Bosque							
1.2 Localidad: _____ Engativa _____							
2. Línea: _____ Movilizando Capacidades _____	2.1. Fecha de Ejecución: <table border="1" style="display: inline-table; margin: 0 5px;"> <tr> <td style="width: 30px; text-align: center;">8</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 5px;"> <tr> <td style="width: 30px; text-align: center;">22</td> <td style="width: 30px; text-align: center;">5</td> <td style="width: 30px; text-align: center;">2026</td> </tr> </table>	8	5	2026	22	5	2026
8	5	2026					
22	5	2026					
2.2. Nombre del encuentro: _____ Gimnasia Musicalizada _____							
2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: _____ Daniel Alejandro Rubiano _____							

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Incrementar el desarrollo de las cualidades físicas, la fuerza, la flexibilidad, la resistencia y el trabajo de coordinación y ubicación (temporo-espacial) por medio de la música.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Favorecer la atención, la coordinación y la memoria, por medio de coreografías contribuyendo a hábitos de vida saludable.

Desarrollo de la percepción del ritmo y la sensibilidad musical.

Conservar y memorizar cada cambio de ritmo propuesto por la música.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1	MOMENTO INICIAL	<p>Se invitará a las personas mayores a participar activamente en la jornada, informándoles previamente que la actividad se desarrollará en un espacio adecuado dentro de la comunidad de cuidado. El lugar será organizado de manera confortable, disponiendo las sillas en mesa redonda para favorecer la interacción, verificando en todo momento la comodidad y seguridad de cada persona mayor.</p> <p>Posteriormente, se realizará la instalación de los recursos audiovisuales necesarios para la presentación de la actividad. Una vez socializados los objetivos y las dinámicas a desarrollar, se dará inicio con un ejercicio rompehielo, en el cual cada persona mayor propondrá un movimiento corporal sencillo, que será replicado por el resto del grupo, promoviendo la participación, la creatividad y la integración.</p> <p>Seguidamente, se llevará a cabo un calentamiento dirigido, enfocado en la prevención de lesiones, iniciando con movilidad articular de cabeza a pies. Este incluirá movimientos progresivos de cuello, hombros, tronco y cadera, finalizando con la activación de los miembros inferiores, especialmente pies y piernas.</p> <p>Se reforzará el calentamiento tanto de miembros superiores como inferiores, acompañado de estímulos musicales que favorezcan la motivación y disposición al ejercicio. Durante este momento, el profesional en educación física brindará una explicación clara y demostrativa de los pasos y movimientos a realizar.</p> <p>Finalmente, se dará inicio a la actividad central, recordando a las personas mayores la importancia de seguir las indicaciones del docente, respetando su propio ritmo y capacidades, con el fin de promover una práctica segura, participativa y orientada al bienestar físico y emocional.</p>
3.3.2	MOMENTO CENTRAL	<p>Una vez las personas mayores conozcan las actividades a ejercer se empezará con cada una de ellas.</p> <p>Actividad 1 KICKBOXING: Secuencias seguidas por música en donde el tiempo de trabajo se realizará de un minuto y se descansará un minuto. Se trabajará el tren superior para fortalecimiento de músculos. Se comenzará enseñando la posición de defensa, seguido a esto se realizará una secuencia de golpes al aire primero con el puño izquierdo y luego con el puño derecho y se terminará con un gancho. Después del descanso de un minuto se continuará con golpes al aire cubriendo mentón con brazo izquierdo y golpeando con brazo derecho hacia el frente y girando la muñeca. Para finalizar se realizará toda la rutina completa implementando la capacidad de memoria y la coordinación de las personas mayores.</p> <p>Actividad 2 ZUMBA: Clases dirigidas en la que se realizan ejercicios aeróbicos al ritmo de música latina (merengue, samba, reggaeton, cumbia y salsa) de forma divertida para mejorar el estado de ánimo de las personas mayores. Implementando movimientos de alta y baja intensidad para quemar calorías de forma divertida. En estas clases se combina el equilibrio y la flexibilidad con el trabajo cardiovascular y muscular y el aumento de energía. se plantearán coreografías de forma que las personas mayores puedan seguir a el profesional de educación física y conlleve a la concentración y seguimiento de cada uno de estos movimientos, se realizara movimientos de baile de ritmos latinos.</p>

3.3.3 MOMENTO FINAL	Se realizará una retroalimentación de las actividades ejercidas, se preguntará a las personas mayores en cuales fueron los ejercicios de su agrado y cuáles fueron los aspectos por cambiar o mejorar, a su vez se recalcará la importancia de cada uno de estos ejercicios para evitar el sedentarismo y seguido a esto se motivará a las personas mayores en continuar con las siguientes sesiones o actividades propuestas por el área.	
3.4. RECURSOS		
Video Beam		Sillas
Reproductor de música o Bafle		Computador
Fabian Santos		Angelica Poblador
Valentina Lombana		Angela Lombana
Daniela Rivero		Nubia Rodriguez
		Camilo Rios
4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO		
<p>La persona mayor Lic. Henderson refiere " las clases son alegres, y muy buenas para la salud por el movimiento corporal. Me gusta porque tenemos todas nuestras áreas cognitivas activas y estimulan las hormonas del bienestar"</p>		
<p>Fecha de evaluación del encuentro: 8/05/2026</p> <p>Nombre del profesional que evalúa: Daniel Alejandro Rubiano</p>		

[Firma manuscrita]