

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO GESTIÓN</p> <p>DOCUMENTAL FORMATO</p> <p>AYUDA DE MEMORIA</p>	Código: FOR-GD-040
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2024016440 18/06/2024
		Página: 1 de 1
Lugar	Cuidado Transitorio Dia - Noche Antonia Santos	
Fecha	01 - 05 - 2026 AL 27 - 05 - 2026 - HORA: 8:45 AM A 9:30 AM	
Tema	Actividad física diaria durante el mes de Mayo	
Desarrollo	Objetivo general del mes	
	Fortalecer el bienestar integral de las personas mayores durante el mes de mayo mediante la implementación de actividades físicas adaptadas que promuevan la movilidad funcional, la coordinación motora, la expresión corporal y la participación activa, asimismo, fomentar la estimulación cognitiva a través de ejercicios de atención y memoria, contribuyendo al mantenimiento de hábitos saludables, la autonomía personal y la integración social.	
	Actividades realizadas	
	Durante el mes de abril se ejecutaron sesiones de actividad física con una duración aproximada entre 30 y 45 minutos, estructuradas de acuerdo con las capacidades físicas, necesidades funcionales y condiciones individuales de las personas mayores participantes.	
	Las jornadas se desarrollaron en horario diurno, incentivando la participación activa tanto de personas con movilidad autónoma como de aquellas que requieren apoyo funcional o presentan movilidad reducida, de manera complementaria, se incorporaron dinámicas de estimulación cognitiva orientadas al fortalecimiento de la atención, la memoria inmediata y la asociación de ideas, integrando el movimiento corporal con ejercicios mentales para favorecer un abordaje integral del bienestar.	
	Tipos de ejercicios implementados	
	Salidas saludables al parque	
	Se realizaron actividades físicas en espacios abiertos que incluyeron caminatas de baja intensidad, ejercicios de movilidad articular, estiramientos guiados y dinámicas recreativas al aire libre, estas jornadas favorecieron la activación corporal en un entorno diferente, estimulando el bienestar emocional, la interacción social y el aprovechamiento positivo del espacio público, asimismo, el contacto con el entorno natural contribuyó a fortalecer la motivación, la relajación y el estado de ánimo de las personas mayores.	
	Ejercicios aeróbicos y cardiovasculares	
	Se realizaron rutinas aeróbicas moderadas que incluyeron marcha en el lugar, elevación alterna de rodillas, desplazamientos controlados y movimientos coordinados de brazos acompañados de música. Estas actividades estuvieron orientadas a mejorar la resistencia física, estimular la circulación sanguínea, fortalecer la capacidad respiratoria y promover mayores niveles de energía durante la jornada.	
	Baile recreativo, expresión corporal y rumba terapia	
	Se desarrollaron sesiones con ritmos como salsa, merengue y cumbia, mediante secuencias de movimientos sencillos que incentivaron la participación espontánea, estas actividades promovieron la coordinación, la memoria motora, la expresión emocional y la interacción grupal, generando espacios de disfrute y fortalecimiento del vínculo social, las dinámicas fueron adaptadas para ejecutarse tanto de pie como desde la silla, respetando las capacidades individuales.	

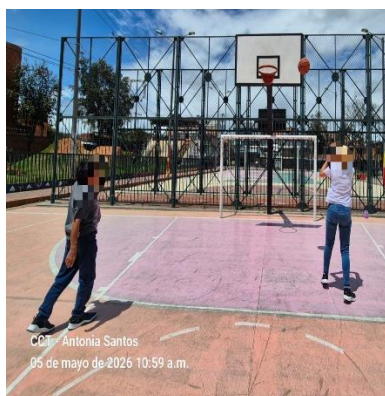
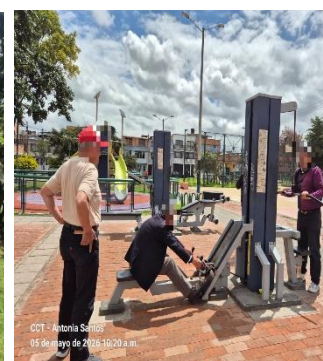
Juegos motores, dinámicas de atención y ejercicios de memoria

Se desarrollaron actividades lúdicas y psicomotrices utilizando balones, aros y palos de escoba como implementos principales, con el propósito de fortalecer la coordinación óculo-manual, la atención sostenida, la velocidad de reacción y el trabajo colaborativo, se realizaron ejercicios de estimulación cognitiva como secuencias de movimientos guiados, asociación palabra–movimiento, seguimiento de indicaciones cambiantes, conteo grupal y reconocimiento de colores o instrucciones específicas, favoreciendo la memoria inmediata, la concentración y la respuesta ante estímulos visuales y verbales.

Las actividades incluyeron lanzamientos y recepciones de balón de manera individual, en parejas y grupal; pases de aros siguiendo consignas determinadas; y ejercicios de acción–reacción con palos de escoba, fortaleciendo simultáneamente habilidades físicas, cognitivas y sociales.

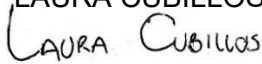
Se evidenció que la combinación de ejercicios físicos con componentes lúdicos, musicales y el uso de diferentes implementos generó un ambiente dinámico, motivador e inclusivo, se continuará fortaleciendo esta estrategia con nuevas herramientas adaptadas a las necesidades y capacidades del grupo.

REGISTRO FOTOGRAFICO





Nota: El registro fotográfico de la actividad se encuentra registrado en el drive del centro.

	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
Asistentes	LAURA CUBILLOS 	EDUCADORA FÍSICA	CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE ANTONIA SANTOS
	CARLOTA RAMIREZ SUAREZ 	COORDINADORA	CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE ANTONIA SANTOS
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	NO SE DEJAN COMPROMISOS	NO APLICA	NO APLICA
Próxima reunión	NO APLICA		
Elaboró	LAURA JULIETH CUBILLOS LÓPEZ – EDUCADORA FÍSICA - CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE ANTONIA SANTOS		