FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesion 26
Práctica (s) o tema (s)	Deporte baloncesto y nutrición
Mensaje	Cada pase, lanzamiento y sonrisa en el baloncesto fortalece el cuerpo, la mente y el trabajo en equipo
Objetivo IEC	Fortalecer las capacidades físicas, cognitivas y sociales de las personas mayores mediante actividades recreativas de baloncesto adaptado que promuevan la coordinación, la movilidad, la atención y el trabajo en equipo.
Marco de referencia	La actividad física en las personas mayores es fundamental para promover un envejecimiento saludable, mantener la autonomía funcional y mejorar la calidad de vida. Según la Organización Mundial de la Salud, la práctica regular de actividad física ayuda a prevenir enfermedades no transmisibles, mejora la salud mental, fortalece la movilidad y contribuye al bienestar integral de las personas mayores. Asimismo, la OMS recomienda que este grupo poblacional realice actividades físicas adaptadas que incluyan ejercicios de equilibrio, coordinación, fuerza y movilidad, favoreciendo la participación activa y la interacción social. En este contexto, el baloncesto adaptado y las actividades recreativas con balón representan una estrategia metodológica adecuada para estimular capacidades físicas, cognitivas y sociales en las personas mayores. Ejercicios como el dribling, los pases y los lanzamientos permiten fortalecer la coordinación motriz, la lateralidad, el equilibrio y la orientación espacial, además de promover la atención, la concentración y la memoria mediante dinámicas grupales y recreativas. De igual manera, autores relacionados con el envejecimiento activo plantean que las actividades lúdico-deportivas favorecen la integración social, la autoestima y la motivación, aspectos importantes para el bienestar emocional de las personas mayores. Las dinámicas grupales también fortalecen el trabajo en equipo, la convivencia y la participación comunitaria, generando espacios de recreación y disfrute que disminuyen el sedentarismo y fomentan estilos de vida saludables. Por lo anterior, la implementación de actividades de baloncesto adaptado constituye una herramienta pedagógica y recreativa que contribuye al desarrollo integral de las personas mayores, promoviendo hábitos saludables, envejecimiento activo y bienestar físico, mental y social.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se convoca a las personas mayores a participar de la actividad para la sesión programada, se da la bienvenida y saludo inicial, se hace la explicación del tema a tratar y de la dinamica que se va a utilizar. (10 minutos) Se da inicio con la aplicación del Pretest en el cual se haran tres preguntas con respuesta de Falso y Verdadero, esta se realiza mediante dinamica grupal. (10 Minutos) Pretest: F o V 1. El baloncesto adaptado puede ayudar a mejorar la coordinación, el equilibrio y la movilidad en las personas mayores. (Falso / Verdadero) 2. Las actividades con balón no aportan beneficios para la memoria ni la atención en las personas mayores. (Falso / Verdadero) 3. Antes de realizar actividades físicas como el baloncesto, es importante hacer ejercicios de calentamiento. (Falso / Verdadero) Seguido de esto se da inicio a la actividad central: (40 minutos) - Momento inicial: Calentamiento, el cual se realiza para preparar el cuerpo, para prevenir lesiones y poder moverse de forma segura y eficiente. -Movilidad articular (10 repeticiones cada ejercicio) con pausas para respirar (Inhalar y exhalar) - Movimiento de pies arriba y abajo (flexión y extensión): De pie o sentados, apoyar el talón en el suelo y levantar la punta del pie hacia arriba. Luego apoyar la punta y levantar el talón. - Flexión y extensión alternada de rodillas: De pie, flexionar ligeramente una rodilla como si fuera a dar un pequeño paso y regresar, alternar pierna - Movimiento circular de cadera Colocar manos en la cintura y realizar círculos amplios con la cadera hacia un lado y luego hacia el otro. - Giros suaves de tronco derecha e izquierda: Con pies separados al ancho de los hombros, girar suavemente el tronco hacia la derecha y luego hacia la izquierda. - Círculos con los hombros hacia adelante y atrás: Elevar los hombros hacia arriba, llevarlos hacia atrás, bajar y regresar al frente formando un círculo, luego cambiar de dirección. - Círculos con brazos extendidos adelante y atrás: Extender los brazos a los lados o al frente y hacer círculos pequeños que pueden ir aumentando ligeramente, luego cambiar el sentido. - Círculos de muñecas: Extender brazos al frente y girar las muñecas hacia ambos lados. - Inclinación lateral del cuello (oreja al hombro): Inclinar la cabeza hacia un lado intentando acercar la oreja al hombro sin elevar el hombro, luego cambiar de lado. - Giros suaves de cabeza derecha e izquierda: Girar la cabeza lentamente hacia la derecha como diciendo “no” y luego hacia la izquierda. - Inclinación de cabeza adelante y atrás: Bajar la barbilla hacia el pecho y luego levantar suavemente la mirada hacia arriba. - Momento central: - Pases en Zigzag y lanzamiento al aro

	Para el desarrollo de la primera actividad, el grupo se organizó en dos filas ubicadas frente a frente, manteniendo una distancia adecuada entre los participantes. La dinámica consistía en realizar pases del balón en forma de zigzag entre ambas filas, utilizando un solo dribling antes de efectuar el pase al compañero, cuando el balón llegaba a la última persona de la fila, esta debía desplazarse driblando hasta el punto de lanzamiento y realizar un intento de encestar. Posteriormente, se realizó una variación de la actividad incorporando la dinámica del “tingo, tingo, tango”. En esta modificación, el balón circulaba rápidamente entre los participantes y, al detenerse la dinámica, la persona que quedaba con el balón debía desplazarse driblando hasta el punto establecido y realizar el lanzamiento al aro. Circuito de Dribling en Zigzag Las personas mayores se organizaron en fila india, manteniendo una distancia prudente entre cada participante para facilitar el desplazamiento seguro. La primera persona de la fila iniciaba el recorrido desplazándose con el balón en dribling y realizando un circuito en zigzag entre sus compañeros. El recorrido de ida debía ejecutarse utilizando la mano derecha y el regreso con la mano izquierda, promoviendo el trabajo de lateralidad y coordinación bilateral. Al finalizar el circuito, el participante debía realizar un lanzamiento al aro, entregar el balón al siguiente compañero y ubicarse nuevamente al final de la fila para continuar la dinámica hasta la participación de todo el grupo. Postest: F o V: 1. El baloncesto adaptado puede ayudar a mejorar la coordinación, el equilibrio y la movilidad en las personas mayores. (Falso / Verdadero) 2. Las actividades con balón no aportan beneficios para la memoria ni la atención en las personas mayores. (Falso / Verdadero) 3. Antes de realizar actividades físicas como el baloncesto, es importante hacer ejercicios de calentamiento. (Falso / Verdadero)
No. de participantes por sesión	La estrategia esta diseñada para la participación de 62 personas.
Herramienta pedagógica	Agua Vasos Balon baloncesto
Recursos	Bafle, musica, laminas, internet, sillas, balones, bombas, lana
Registro fotográfico del material	https://drive.google.com/drive/folders/1L3KDLJqf9fKD8th47FKm0Q0Cl2RatxyJ
Valoración de la sesión	La evaluación se realizará mediante la aplicación de un pretest y un postest con preguntas de falso y verdadero, respondidas de forma oral por medio del levantamiento de paletas alusivas, lo que permitirá incluir a todas las personas mayores y fomentar la participación activa

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)	Código: FOR-PSS-296 Versión: 1 Fecha: Memo I2024027868 - 30/09/2024 Página: 1 de 1

FECHA: 19/05/2026 | SERVICIO SOCIAL: Cuidado Transitorio Dia -Noche Antonia Santos | LOCALIDAD: Bosa

PRÁCTICA O TEMA: IEC - Disociación de movimientos | TOTAL HORAS: 2 Horas

PROFESIONAL RESPONSABLE: Laura Cubillos | PROFESIÓN: Educadora Física

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	39555753	Arias		Ana Cecilia.	
2	CC	79315835	Fracica		Pastor	
3	CC	41503472	Gamba	Hurtado	Belisbe	
4	CC	23992893	Forero	Torres	Maria de Jesus	
5	CC	79280474	Suarez	Sanchez	Jorge Enrique	
6	CC	14433085	Vela	Galindo	Jose Gregorio	
7	CC	7450737	Pedraza	Valle	Jose Diascorides.	
8	CC	3280140	Gonzalez		Jose Balden	NO FIRMA
9	CC	80267046	Beltran	Barreto	Manuel Dario	MANUEL B.
10	CC	4776037	Collazos	Gomez	Oswaldo.	Oswaldo
11	CC	19210200	Gonzalez	Pinzon	Luis Felipe.	
12	CC	17063277	Betancourt	Latorre	Alvaro	
13	CC	19292263	Bernal	Salamanca	Luis Alfredo	
14	CC	19086282	Diaz		Jorge	
15	CC	14880849	Cardenas		Jose Heberth	
16	CC	31280003	Valencia	Molina	Nubia.	
17	CC	41592017	Ladino	De Saenz.	Maria Elena	
18	CC	5805889	Montaña	Diaz	Waldino	
19	CC	79232708	Castiblanco		Luis Eduardo	
20	CC	19268801	Castañeda	Camargo.	Jorge Enrique	
21	CC	17806331	Cordoba.		Octavio	
22	CC	43515566	Benitez	Cano	Maria Elisenia	Elicenia
23	CC	41781167	Mina	Leon	Milady.	
24	CC	17174274	Español	Alvarez	Misael	
25	CC	31840631	Montoya	Cardona	Maria Eugenia.	MEMC

NOTA ACLARATORIA 1: teniendo en cuenta que la población en condición de Discapacidad y vejez no puede firmar, en las acciones IEC desarrolladas desde la Subdirección para la Discapacidad no se diligencia la casilla de firma.
NOTA ACLARATORIA 2: en las acciones IEC desarrolladas con referentes familiares de la Subdirección para la Discapacidad , vejez , u otras subdirecciones los datos que se registran en el formato corresponden a los datos del beneficiario del servicio.
NOTA ACLARATORIA 3: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales, cuando se requiera preimpresión del formato con los datos de los participantes, podrá utilizarse este formato prediligenciado tomando el listado SIRBE descargado en Excel con los participantes del servicio, ubicando el encabezado y la columna para las firmas correspondientes.
NOTA ACLARATORIA 4: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales de la subdirección para la Infancia, y subdirección para la Familia se diligencian los formatos definidos para cada uno de ellos y sus modalidades, con el fin de no incurrir en duplicidad .

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013".

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)

Código: FOR-PSS-296
Versión: 1
Fecha: Memo I2024027868 - 30/09/2024
Página: 1 de 1

FECHA: 19/05/2026 | SERVICIO SOCIAL: Cuidado Transitorio Dia -Noche Antonia Santos. | LOCALIDAD: Basa.

PRÁCTICA O TEMA: IEC-Disociación de movimientos. | TOTAL HORAS: 2 Horas

PROFESIONAL RESPONSABLE: Laura Cubillos. | PROFESIÓN: Educadora Física.

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	70096024	Morales	Gomez	Orlando	
2	CC	19183054	Medina		Efrain	
3	CC	24323898	Pineda	Sanchez	Luz Marina	
4	CC	27517764	Sanchez	Borja.	Mariela de Jesus	
5	CC	19297043	Morales	Morales	Noel	
6	CC	19194395	Benavides	Perez	Rafael	
7	CC	79266849	Guativa	Amaya	Miguel Angel	
8	CC	6026912	Urrego	Castaño	Hernando	
9	CC	4172538	Mosquera		Alberto	
10	CC	17174946	Diaz	Umaña	Heinando	
11	CC	7837402	Garzon	Cardenas	Jose Guilleimo	NO FIRMA
12	CC	17069945	Navarrete	Diaz	Carlos Arturo	
13	CC	11296754	Garcia		Jesus Antonio	
14	CC	42796043	Mazo	Mazo	Beatriz Elena	
15	CC	19162921	Casallas		Luis Alberto	
16	CC	93119233	Ortegon	Ruiz	Otoniel	
17	CC	79123457	Forero	Jimenez	Carlos Eduardo	
18	CC	17119591	Bernal	Mozo	Humberto	
19	CC	17148908	Reyes		Luis Maria	NO FIRMA
20	CC	19342420	Chavarrio	Gomez	Orlando	
21	CC	19140749	Reyes		Luis Manuel	
22	CC	79348339	Muñoz	Arango	Jose Arturo	
23	CC	41635329	Rodriguez		Myriam.	
24	CC	32828565	Campo	Yaniz	Rocio Susana	
25	CC	1012401339	Cubillos	Lopez	Laura Julieth.	LAURA CUBILLOS.

NOTA ACLARATORIA 1: teniendo en cuenta que la población en condición de Discapacidad y vejez no puede firmar, en las acciones IEC desarrolladas desde la Subdirección para la Discapacidad no se diligencia la casilla de firma.
NOTA ACLARATORIA 2: en las acciones IEC desarrolladas con referentes familiares de la Subdirección para la Discapacidad , vejez , u otras subdirecciones los datos que se registran en el formato corresponden a los datos del beneficiario del servicio.
NOTA ACLARATORIA 3: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales, cuando se requiera preimpresión del formato con los datos de los participantes, podrá utilizarse este formato prediligenciado tomando el listado SIRBE descargado en Excel con los participantes del servicio, ubicando el encabezado y la columna para las firmas correspondientes.
NOTA ACLARATORIA 4: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales de la subdirección para la Infancia, y subdirección para la Familia se diligencian los formatos definidos para cada uno de ellos y sus modalidades, con el fin de no incurrir en duplicidad .

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013".