ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 0 Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021 Pagina: 1 de 1

Modalidad: Cuidado Transitorio Dia-Noche			Fecha de ejecución:	1 6 2023
Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio San José Nazareth - Suba				
Eje de Atención: Imaginarios y practicas del envejecimiento				
Línea de Atención: Buenas prácticas del envejecimiento		Profesional a cargo:	YOHN SUAREZ FLOREZ	
Nombre de la actividad: Rutinas de Resistencia o Aeróbicas				

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Lograr que las personas mayores identifiquen y reconozcan los imaginarios y prácticas adversas a la vejez y el envejecimiento, asi como sus consecuencias en la vulneración de los derechos y resignificar, promover y fomentar representaciones, imaginarios y práctias favorables al envejecimiento y la vejez a través de acciones que identifiquen, valoren y reconozcan a las personas mayores como sujetos de derechos y en su inmensa multiplicidad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1.Promover en las personas mayores, el interés por alcanzar un envejecimiento activo y saludable.
2. Fortalecer capacidades físicas de base, a través de la práctica cotidiana de rutinas que disminuyan factores de riesgo de patologías asociadas al sedentarismo.
3. Dar a conocer a las personas mayores la importancia de la resistencia aeróbica.

METODOLOGÍA- PRACTICA

MOMENTO INICIAL	Se dará apertura a la actividad el cual se denominará Rutinas de Resistencia o Aerobicas , el cual se ejecutará de manera practica en el espacio de zona verde Se trabara con aros, donde se tendrá en cuenta tiempo de trabajo por tiempo de recuperación, en cada ejercicio desarrollado se les explicara que paquetes musculares se trabajaron, se trabajara intensidades moderadas con repeticiones básicas.
MOMENTO CENTRAL	En un primer momento se iniciará con ejercicios de calentamiento donde se involucrarán los paquetes musculares de tren superior e inferior, se les explicara a las personas mayores que se trabajara en forma de circuito donde cada ejercicio se repetirá en dos momentos, se tendrá en cuenta tiempo de trabajo por tiempo de recuperación, se utilizaran aros para tener mejor ejecución de cada uno de los movimientos el cuales son los siguientes: -Trote estático con aro en mano 30segx30seg -Elevación de piernas con aro en manos 30segx30seg -Laterales con aro en suelo 30segx30seg -Salto continuo con aro en suelo 30segx30seg -Sentadilla con aro en mano 30segx30seg -Sentadilla estática con aro en mano 30segx30seg Cada ejercicio se repetirá en dos momentos donde la intensidad depende de las capacidades físicas de cada persona mayor.
MOMENTO FINAL	Al momento final de la actividad se realizarán ejercicios de respiración y estiramiento de recuperación.

RECURSOS

Sonido Zona verde	Aros

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante el desarrollo de la actividad se evidencia que las personas mayores de manera progresiva se van adaptando a los ejercicios que se ejecutan, donde por medio de ellos en esta sesión logran mejorar su capacidad física y motora, los aros ayudaron a dividir de mejor manera el espacio permitiendo claridad en la ejecución de los movimientos y teniendo una mejor estabilidad en cada uno de ellos, durante la actividad se hace el proceso de hidratación ayudando a mejorar sus hábitos y estilos de vida saludable.

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSION SOCIAL

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 1
Fecha: Memo I2022031105 -15 /09/2022
Página: 1 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio San José Nazareth Suba

Nombre del Responsable: Paola Navarro **Fecha:** 01/06/2023 am

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION TIPO	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION NÚMERO	NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES ACTIVIDAD 1 LINEA: Movilizando capacidades cuerpo, dedos, manos, pintura o canto	ACTIVIDAD 2 LINEA: Hábitos de vida saludable Actividad física	ACTIVIDAD 3 LINEA: Participación conciencia ciudadana y ejercicio de ciudadanía	ACTIVIDAD 4 LINEA: Actividad ambiental ¿Quien quiere ser millonario?	FIRMA	OBSERVACIONES
1	CC	19131584	Jorge	Lozo	SI	SI	SI	SI		
2	CC	19337747	Luis Eduardo	Lopez Lopez	SI	SI	NO	NO		
3	CC	6700701	Alfonso Rodrigo	Diaz Aparicio	SI	SI	SI	SI		
4	CC	19146741	Jose Roberto	Acevedo Sarmiento	SI	SI	NO	NO		
5	CC	8930217	Francisco Hernan	Duran Suarez	SI	SI	NO	NO		
6	CC	19223538	Victor Julio	Fonseca Robayo	SI	SI	NO	NO		
7	CC	17301879	Luis Oliverio	Mateo Londoño	SI	SI	SI	SI		
8	CC	6088555	Luis Alvaro	Marin	SI	SI	SI	SI		
9	CC	19201000	Luis Alberto	Bohorquez castañeda	SI	SI	NO	NO		
10	CC	82422-19	Julio Cesar	Alvarado velez	SI	SI	NO	NO		
11	CC	17110297	Carlos Julio	Prada Lara	SI	SI	SI	SI		
12	CC	6155358	Isaac	Mosquera	SI	SI	NO	NO		
13	CC	19470872	Ariel	Alfonso Mendoza	SI	SI	NO	NO		
14	CC	19082759	Salomón	Narino Rios	SI	SI	NO	NO		
15	CC	19118324	Jose Francisco	Rodriguez Romero	SI	SI	SI	SI		
16	CC	19201796	Antonio	Castaño Quintero	SI	SI	SI	SI		

Powered by CamScanner

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSION SOCIAL

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 1
Fecha: Memo I2022031105 -15 /09/2022
Página: 2 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio San José Nazareth Suba

Fecha: 01/06/2023 am

Nombre del Responsable: Paola Navarro

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: Habilidades para la vida Actividad artes, pintura o canto	LINEA: Habitos de vida saludable Actividad Física	LINEA: Participación conceptualización ejercicio de ciudadanía	LINEA: Actividad ambiental (quien quiere ser millonario?		
17	CC	1911000020	Luis Augusto	Albarracin Quitama	SI	SI	SI	SI		
18	CC	1912961-2	Alberto	Sanabria Castañeda	SI	SI	NO	NO		
19	CC	17081880	Guillermo	Turriago Guzman	SI	SI	SI	SI		
20	CC	19170765	Carlos Julio	Gutierrez Solano	SI	SI	SI	SI		
21	CC	7514208	Jose Heriberto	Lopez Rodriguez	SI	SI	NO	NO		
22	CC	19281379	Efrain	Larrotta Forero	SI	SI	NO	NO		
23	CC	19404039	Luis Eduardo	Gonzales Sandoval	SI	SI	SI	SI		
24	CC	19474490	Edilberto	Bergano Cuenca	SI	SI	SI	SI		
25	CC	16472452	Edilberto	Quiñones Valencia	SI	SI	NO	NO		
26	CC	83085404	Carlos	Chaparro Acero	SI	SI	NO	NO		
27	CC	19255215	Miguel Antonio	Vivas Castro	SI	SI	NO	NO		
28	CC	19071084	Luis Alfonso	Perez Espinosa	SI	SI	SI	SI		
29	CC	16672757	Julio Cesar	Arboleda Montenegro	SI	SI	SI	SI		
30	CC	17786292	Mario Enrique	Estrada Lara	SI	SI	NO	NO		
31	CC	396263	Jairo Alberto	Torres Escobar	SI	SI	SI	SI		

Powered by CamScanner

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSION SOCIAL

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 1
Fecha: Memo I2022031105 -15 /09/2022
Página: 3 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio San José Nazareth Suba

Fecha: 01/06/2023 am

Nombre del Responsable: Paola Navarro

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Movilizando capacidades Actividades para entrar o cantar	ACTIVIDAD 2 LINEA: Habitos de vida saludable actividad física	ACTIVIDAD 3 LINEA: Fortaleciendo conceptualizar y ejercicio de ciudadanía	ACTIVIDAD 4 LINEA: Actividad ambiental debe ser virtual		
32	CC	17625009	Jesus Antonio	Galeano Martinez	SI	SI	SI	SI		
33	CC	19245261	Alvaro	Villareal Mejia	SI	SI	NO	NO		
34	CC	240730	Jose Noel	Alfonso	SI	SI	NO	NO		
35	CC	19108820	Gustavo Alonso	Alvarado Contreras	SI	SI	SI	SI		
36	CC	5761587	Anciar	Vanegas	SI	SI	SI	SI		
37	CC	2258522	Luis Ernesto	Bobadilla	SI	SI	NO	NO		
38	CC	77027742	Jorge Aller	Polo	SI	SI	SI	SI		
39	CC	19162921	Luis Alberto	Casallas	SI	SI	SI	SI		
40	CC	17022056	Laureano Alberto	Garcia Sierra	SI	SI	SI	SI		
41	CC	79113949	Miguel Enrique	Sierra Molina	SI	SI	NO	NO		
42	CC	17069945	Carlos Arturo	Navarrete Diaz	SI	SI	NO	NO		
43	CC	13252328	Isidro	Ramirez	SI	NO	NO	NO		
44	CC									
45	CC									
46	CC									
47	CC									

Powered by CamScanner