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 Día - Noche | Fecha de ejecución: 13 | 7 | 2023

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

Eje de Atención: Estilos de vida saludable

Línea de Atención: Buenas practicas del envejecimiento | Profesional a cargo: YOHN JAIRO SUAREZ FLOREZ

Nombre de la actividad: Actividad fisica

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Lograr que las personas mayores identifiquen y reconozcan los imaginarios y prácticas adversas a la vejez y el envejecimiento, así como sus consecuencias en la vulneración de los derechos y resignificar, promover y fomentar representaciones, imaginarios y prácticas 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 Darle a conocer a las personas mayores la importancia de cuidar su salud por medio de la práctica del ejercicio.
2 Mejorar postura corporal y marcha por medio de ejercicios generales y específicos.
3 Potenciar en las personas mayores las capacidades y habilidades motrices básicas.
4 Generar hábitos y estilos de vida saludable por medio de la práctica diaria del deporte.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se dio inicio a las actividades semanales de actividad física donde en un primer momento se les da a conocer a las personas mayores los temas a trabajar y los objetivos de las mismas, cada sesión de actividad física se trabaja con intensidades moderadas y rutinas específicas.
MOMENTO CENTRAL	Paso a seguir durante la semana se trabajaron en un primer momento ejercicios de calentamiento general esto permite entrar al cuerpo en calor para una posterior actividad física, en el momento central se trabajaron durante la semana los siguientes ejercicios: . Movimiento articular tren superior 30 seg x 40 seg . Ejercicios zona media 30seg x 40 seg . Ejercicios zona media, alta, baja con “aros, bandas, pelotas” 30 seg x 40 seg . Sentadilla 10 rep . Movimiento articular zona baja . Trote por el espacio . Juegos con pelota . Ejercicios de respiración y recuperación . Calistenia final
MOMENTO FINAL	En este espacio se continúan con las actividades físicas del día donde se habilita la caminadora, elípticas, bicicletas estáticas donde se trabajan ejercicios con mayor intensidad, de igual manera se ejecutan ejercicios de calistenia y respiración.

RECURSOS

Bandas elasticas Aros pelotas	Sonido

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante las sesiones trabajadas de actividad física en la semana se observa que las personas mayores han adquirido mejores respuestas a las rutinas que se ejecutan, ayudando por medio de ellas a mejorar sus hábitos y estilos de vida saludable de igual manera a reducir dolores articulares y musculares por medio de los ejercicios de calistenia y las rutinas que diariamente se ejecutan.

FECHA: 13/07/2023	NOMBRE DE LA ACTIVIDADAD: Actividad fisica	RESPONSABLE; YOHN JAIRO SUAREZ FLOREZ









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 — Fecha: 13.07.2023 AM

Nombre del Responsable: Sandra Bonilla

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Fortalecimiento de la Autonomia Inteligencia Emocional	ACTIVIDAD 2 LINEA: Habilidades para la vida Capacidades y potencialidades Alfabetización Digital.	ACTIVIDAD 3 LINEA: Promoción reconocimiento y ejercicio de derechos reconocimiento deberes y deberes	ACTIVIDAD 4 LINEA: Buenas Practicas del envejecimiento identidad y valores		
1	CC	19100020	Luis Augusto	Albarracin Urrutia	Si	No	Si	Si		
2	CC	A069945	Carlos Arturo	Navarrete Diaz	Si	No	No	Si		
3	CC	19146741	Jose Roberto	Saavedra Sarmiento	Si	Si	Si	Si	-	
4	CC	6155358	Isaac	Mosquera	Si	No	Si	Si		
5	CC	83085404	Carlos	Chaparro Aceros	Si	No	No	no		
6	CC	19129612	Alberto	Sanabria Castañeda	Si	No	No	no	-	
7	CC	19118321	Jose Francisco	Rodriguez Romero	Si	Si	No	no	-	
8	CC	19131581	Jorge	Lazo	Si	No	Si	Si	-	
9	CC	19148562	Jorge Alfredo	Higuera Rojas	Si	No	No	no		
10	CC	19076628	Luis Eduardo	Montaña Cruz	Si	Si	No	no	-	
11	CC	19.404039	Luis Eduardo	Gonzalez Sandoval	Si	No	Si	Si		
12	CC	17110297	Carlos Julio	Prada Lara	Si	No	Si	Si		
13	CC	19223538	Victor Julio	Fonseca Robayo	Si	No	No	Si		
14	CC	19201796	Antonio	Castaño Quintero	Si	No	Si	no		
15	CC	19323276	Jose Roberto	Gallo Ceballos.	Si	No	No	no	-	
16	CC	17625009	Jesus Antonio	Galeano Martinez	Si	Si	NO	no		

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

Fecha: 13-07-2023 AM

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

Nombre del Responsable: Sandra Bonilla

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
	TIPO	NÚMERO			LINEA: Talleres de fortalecimiento Inteligencia Emocional	LINEA: Fortalecimiento habilidades Capacidades y potencialidades Alfabetizacion Digital	LINEA: Promocion reconocimiento y ejercicio de derechos reconocimiento deberes y derecho	LINEA: Buenas practicas del envejecimiento identidad y valores		
17	CC	19138277	Ernesto	Romero	Si	Si	Si	NO		
18	CC	19 281379	Efrain	Larrota Forero	Si	NO	NO	SI		
19	CC	19 292 263	Luis Alfredo	Bernal Salomanca	Si	NO	NO	NO		
20	CC	19.202 471	Victor Manuel	Fernandez	Si	NO	SI	SI		
21	CC	19 160980	Jaider Angel	Montoya Guerrero	Si	Si	NO	NO		
22	CC	19.209744	Carlos Enrique	Caicedo Sanchez	Si	Si	NO	SI		
23	CC	6088555	Luis Alvaro	Marin	Si	Si	NO	NO		
24	CC	19140337	German	Fajardo Alvare	Si	Si	Si	SI		
25	CC	19337747	Luis Eduardo	Lopez Lopez	Si	Si	NO	NO		
26	CC	17081880	Guillermo	Torriago Guzman	Si	Si	Si	SI		
27	CC	19105637	Luis Alberto	Vanegas	Si	NO	NO	NO		
28	CC	19470872	Ariel	Alfonso Mendoza	Si	NO	NO	NO		
29	CC	19082759	Salomon	Nariño Rios	Si	NO	NO	NO		
30	CC	19154543	~~SEGUNDO~~ Aristobolo	Fonseca Acuña	Si	Si	NO	SI		
31	CC	19245261	Alvaro	Villareal Mejia	Si	NO	NO	SI		

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 1
Fecha: Memo 20220311105 -15 /09/2022
Página: 3 de 4

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

Fecha: 13. 07. 2023 Am

Nombre del Responsable: Sandra Bonilla

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
	TIPO	NÚMERO			LINEA: Fortalecimiento de la Autonomía, Inteligencia Emocional	LINEA: Fortaleciendo habilidades capacidades Potencialidades Alfabetización digital	LINEA: Promoción reconocimiento y ejercicio de derechos Reconocimiento deberes y derechos	LINEA: buenas practicas del envejecimiento Identidad y valores		
32	CC	240130	Jose Noel	Alfonso	Si	NO	Si	Si		
33	CC	16472452	Ediberto	Quiñones Valencia	Si	Si	NO	no		
34	CC	19162921	Luis Alberto	Casallas	S.	NO	Si	si		
35	CC	19108824	Gustavo Alonso	Alvarado Contreras	Si	No	No	no		
36	CC	19117449	Miguel Enrique	Sierra Molina	Si	NO	No	no		
37	CC	19091275	Arturo	Escobar Arague	Si	Si	No	no		
38	CC	19118491	Fernando	Wilches Moreno	Si	Si	Si	no		
39	CC	396263	Jairo Alberto	Torres Escobar	Si	Si	No	no		
40	CC	5761587	Ancizar	Vanegas	Si	Si	No	si		
41	CC	2258522	Luis Ernesto	Bobadilla	Si	Si	Si	si		
42	CC	1186292	Mario Enrique	Estrada Gonzalez	Si	Si	No	si		
43	CC	80267046	Manuel Dario	Beltran Barreto	Si	NO	No	no		
44	CC	19234024	Jose Manuel	Ruge Martinez	Si	NO	No	no		
45	CC	19433679	Hernando	Gonzalez Canon	Si	NO	Si	si		
46	CC									
47	CC									