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: 10 | 8 | 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 dará inicio a las sesiones de actividad física de la semana el cual se trabajaran en forma de circuito, se les explica a las personas mayores cual son las capacidades físicas a trabajar y los beneficios de cada uno de ellas.
MOMENTO CENTRAL	A continuación en cada una de las sesiones de actividad física se inicia con un calentamiento general el cual ayuda a que el cuerpo a nivel muscular y articular entre en calor, paso a seguir se trabajaron ejercicios potencia, flexibilidad, velocidad con ayuda de material deportivo, cada ejercicio tiene su espacio de recuperación por medio de la respiración, al momento final de la actividad se ejecutan ejercicios de calistenia el cual ayudan a tener una adecuada recuperación muscular.
MOMENTO FINAL	En este espacio se continúan con las actividades físicas del día donde se habilita la caminadora, elípticas, bicicletas donde se trabajan ejercicios con mayor intensidad, de igual manera se ejecutan ejercicios de calistenia y respiración, en otro espacio se genera el buen uso del tiempo libre por medio de los juegos tradicionales.

RECURSOS

Bandas elasticas Aros pelotas	Sonido Juegos tradicionales

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se evidencia en las sesiones trabajadas que las personas que tienen problemas musculares o de movilidad trabajan de manera específica en posición de sentado el cual ayuda a mejorar sus patrones de movimiento y a fortalecer capacidades físicas y motoras, de igual manera los circuitos trabados permiten mejorar potencia, flexibilidad y velocidad en sus movimientos generando hábitos y estilos de vida saludable.

FECHA: 10/08/2023	NOMBRE DE LA ACTIVIDADAD: Actividad física	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

Nombre del Responsable: Paola [illegible] **Fecha:** 10 - 08 . 2023 AM

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: Proyecto Vida Reconocimiento Cuerpo Físico	LINEA: Identificando Redes Sociales Creciendo bien todos fiesta Integrada	LINEA: Fortalecimiento autonomia Ejerciendo mi derecho a la autonomia y autogestion	LINEA: Habilitando habilidades digitales Aprendiendo a Explorar el mundo de la tecnologia digital		
1	CC	19071084	LUIS ALFONSO	PAEZ ESPINOSA	SI	SI	SI	SI		
2	CC	19.149.065	IVAN	AGUDELO TRUJILLO	SI	SI	SI	SI		
3	CC	13252328	IVAN	RAMIREZ GELVEZ	SI	SI	SI	SI		
4	CC	13036104	LUIS HERNANDO	RUIZ CASTRO	SI	SI	NO	NO		
5	CC	1911000070	LUIS AUGUSTO	ALBARRACIN QUITAMA	SI	SI	SI	SI		
6	CC	19146741	JOSE ROBERTO	SCAVEDRA	SI	NO	NO	NO		
7	CC	52092734	LILIANA DE JESUS	JULIO FERNANDEZ	SI	SI	NO	NO		
8	CC	20314647	MARIA DE JESUS	CARDENAS FELIPA	SI	SI	SI	SI		
9	CC	93085404	CARLOS	CHAPARRO ACEROS	SI	SI	SI	SI		
10	CC	19148562	JORGE ALFREDO	HIGUERA ROJAS	SI	SI	SI	SI		
11	CC	6088555	LUIS ALVARO	MARIN	SI	SI	NO	NO		
12	CC	19129612	ALBERTO	SARMIENTO CASTAÑEDA	SI	SI	SI	SI		
13	CC	14118321	JOSE FRANCISCO	RODRIGUEZ ROMERO	SI	NO	NO	NO		
14	CC	19252647	CARLOS ANTERO	SANCHEZ SANCHEZ	SI	NO	NO	NO		
15	CC	19404039	LUIS EDUARDO	GONZALEZ SANDOVAL	SI	NO	NO	SI		
16	CC	19076628	LUIS EDUARDO	MONTAÑEZ CRUZ	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: 10-08-2023 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: Buen trato, Ejercicio de derechos, Ruta de Integración Social	LINEA: Identificando redes sociales, Estrategia Buen trato	LINEA: Fortalecimiento Autonomía, Empoderamiento de la ciudadanía, Corresponsabilidad	LINEA: Utilizando herramientas digitales, Ejercicio pleno de la ciudadanía, Alfabetización digital		
17	CC	176250094	Jesus Antonio	Gallego Martinez	SI	SI	SI	SI		
18	CC	77170297	Carlos Julio	Prada Lara	SI	SI	SI	SI		
19	CC	17081980	Guillermo	Tenjico Guzman	SI	SI	NO	NO		
20	CC	19278313	Rafael	Ferero	SI	SI	SI	NO		
21	CC	14281379	Efrain	Jaimota Ferero	SI	NO	NO	NO		
22	CC	6155358	Isaac	Moyhera	SI	NO	SI	SI		
23	CC	17084350	Roberto	Rincon Rodriguez	SI	NO	SI	SI		
24	CC	14223538	Victor Julio	Fonseca Robayo	SI	SI	SI	SI		
25	CC	19204796	Antonio	Cristino Quintero	SI	SI	SI	NO		
26	CC	19201000	Luis Alberto	Bohorquez castañeda	SI	SI	SI	NO		
27	CC	19383083	Carlos Manuel	Alejo Cetina	SI	NO	NO	NO		
28	CC	19105637	Luis Alberto	Vanegas	SI	NO	NO	NO		
29	CC	19227230	Jorge Enrique	Duarte Jimenez	SI	SI	SI	SI		
30	CC	41680700	Maria Luisa	Ramirez Rojas	SI	SI	SI	SI		
31	CC	14160980	Javier Angel	Montoya Guerrero	SI	NO	NO	NO		

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:** 10-08-2023 AM

Nombre del Responsable: Paola Navarro

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Bienes Muebles Enseres Rutinas Físicas	ACTIVIDAD 2 LINEA: Identificando Redes Sociales Estableciendo buen trato	ACTIVIDAD 3 LINEA: Fortalecimiento Electrónico Manejo Documental de Ecosistemas Cibernéticos	ACTIVIDAD 4 LINEA: Evitando habilidades corporales Especulativas Afectivas		
32	CC	1911388277	Ernesto	Romero	SI	SI	SI	SI		
33	CC	16472452	Edilberto	Quiñones Valencia	SI	SI	SI	SI		
34	CC	19162921	Luis Alberto	Castillo	SI	SI	SI	S		
35	CC	17069945	Carlos Arturo	Navarrete Diaz	SI	SI	SI	NO		
36	CC	2258522	Luis Ernesto	Bobadilla	SI	NO	NO	NO		
37	CC	396263	Jairo Alberto	Torres Escobar	SI	NO	NO	NO		
38	CC	19131587	Jaye	Lazo	SI	SI	SI	SI		
39	CC	19118491	Fernando	Ulloche Moreno	SI	SI	SI	SI		
40	CC	19214462	Carlos Eduardo	Torres Barrientes	SI	SI	SI	SI		
41	CC	240130	Jose Noel	Alfonso	SI	NO	NO	NO		
42	CC	19245264	Alvaro	Villareal Mejia	SI	NO	SI	SI		
43	CC	19430832	Ariel	Alfonso Mendoza	SI	SI	NO	NO		
44	CC	19202471	Victor Manuel	Fernandez	SI	SI	SI	SI		
45	CC	79-179449	Miguel Enrique	Sierra Molina	SI	SI	SI	SI		
46	CC	19082754	Salomon	Nevino Hoy	SI	NO	NO	SI		
47	CC	19255215	Miguel Antonio	Nuño Castro	SI	NO	SI	NO		

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: 4 de 4	

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio San José Nazareth Suba **Fecha:** 10-08-2023 AM

Nombre del Responsable: Ruby Navarro

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
	TIPO	NÚMERO			LINEA: Manejo adecuado de la información Rutas Focus	LINEA: Identificando redes de apoyo Estrategia Bien tratado Fisico Plataforma	LINEA: Fortalecimiento de competencias Empoderamiento de la autonomia y autodeterminación	LINEA: Manejo adecuado tecnologias comunicación Alfabetización digital		
48	CC	1135749	Ivo Eduardo	Lopez Lopez	SI	SI	SI	SI		
49	CC	1141541543	Segundo Anobolo	Fonseca Acuña	SI	SI	SI	SI		
50	CC	80267046	Manuel Jairo	Beltran Barreto	SI	NO	NO	NO	MANUEL B.	
51	CC	1936 4876	Benjamin	Contreras Herrera	SI	NO	NO	NO		
52	CC	83219500	Edilberto	Chivaro Rojas	SI	SI	NO	NO	Edilberto.	
53	CC									
54	CC									
55	CC									
56	CC									
57	CC									
58	CC									
59	CC									
60	CC									
61	CC									
62	CC									

Powered by CamScanner