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: 24 | 8 | 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: 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, 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 actividad fisica, el cual se ejecutará de manera practica en el espacio de zona verde Se trabara con aros,bandas, pelotas 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 -Elevación de piernas con aro en manos -Salto continuo -Sentadilla -Sentadilla estática Cada ejercicio se repetirá en dos momentos donde la intensidad depende de las capacidades físicas de cada persona mayor.y de los materiales que se utilizaran
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

Sonido Zona verde Bandas elaticas Aros	Caminadora Eliptica Bicicleta estatica Juegos tradicionales

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante el desarrollo de las actividades físicas de la semana las personas mayores continúan potenciando y generando hábitos y estilos de vida saludable, de igual manera se ha observado una buena participación y mejora adaptación del cuerpo a las diferentes rutinas, se les recomienda realizar ejercicios de calistenia durante varios momentos del día esto con la finalidad de tener una buena recuperación muscular.

FECHA: 24/08/2023	NOMBRE DE LA ACTIVIDADAD: Actividad física	RESPONSABLE; YOHN JAIRO SUAREZ FLOREZ









ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARIA 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:** 24.08.2023 am

Nombre del Responsable: Paola Navarro

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
	TIPO	NÚMERO			LINEA: Fortalecimiento de la Autonomo Autoestima e independencia	LINEA: Promoción reconocimiento de derechos Entidades Garantes Ruta de atención	LINEA: Habilidades capacidades Potencialidades Alfabetización Digital	LINEA: Buenas practicas del envejecimiento Toma de decisiones		
1	CC	13252328	Isidro	Ramirez Gelvez	Si	NO	Si	NO		
2	CC	19148562	Jorge Alfredo	Higuera Rojas	Si	Si	Si	NO		
3	CC	80267046	Manuel David	Beltran Barreto	Si	NO	Si	Si	MANUEL B	
4	CC	19129812	Alberto	Sandoval Castaneda	Si	NO	Si	Si		
5	CC	19082759	Gabriel	Navarro Hiro	Si	NO	NO	Si		
6	CC	17069945	Carlos Arturo	Benavidez Diaz	Si	Si	Si	NO		
7	CC	19252643	Carlos Arturo	Sanchez Sanchez	Si	Si	Si	No		
8	CC	19262600	Juan	Cifuentes	Si	Si	No	Si		
9	CC	19131381	Jorge	Luzo	Si	NO	Si	NO		
10	CC	17912966	Pedro Pablo	Figueredo Cespedes	Si	NO	Si	NO		
11	CC	17770197	Carlos Julio	Pardo Lara	Si	Si	NO	Si		
12	CC	6088535	Luis Alvaro	Mavin	Si	Si	NO	Si		
13	CC	19245261	Alvaro	Villareal Mejia	Si	NO	Si	NO		
14	CC	19118321	Jose Francisco	Rodriguez Romero	Si	NO	Si	NO		
15	CC	1100020	Luis Augusto	Albarracin Gutierrez	Si	Si	NO	Si		
16	CC	19183257	Victor Alexandro	Morales Arenas	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: 2 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio San José Nazareth Suba **Fecha:** 24/08/2023 AM

Nombre del Responsable: Paola Navarro

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
	TIPO	NÚMERO			LINEA: Fortalecimiento de la Autonomo Autoestima e independencia	LINEA: Promocion reconocimiento de derechos Deberes y Garantes rutas de atencion	LINEA: Habilidades capacidades y Potencialidad Alfabetizacion Digital.	LINEA: Estilos practicas del envejecimiento toma de decisiones		
17	CC	19404034	Luis Eduardo	Gonzalez Sandoval	Si	Si	NO	Si		
18	CC	19076628	Luis Eduardo	Montaño Cruz	Si	NO	Si	NO		
19	CC	17625009	Jesus Antonio	Galeano Martinez	Si	Si	Si	NO		
20	CC	41680700	Maria Luisa	Ramirez Ruiz	Si	NO	NO	Si		
21	CC	17081880	Guillermo	Turriago Guzman	Si	NO	Si	Si		
22	CC	19281379	Efrain	Iturata Ferero	Si	Si	NO	NO		
23	CC	17084350	Roberto	Rincon Rodriguez	Si	Si	Si	Si		
24	CC	19255215	Miguel Antono	Vivas Castro	Si	Si	Si	Si		
25	CC	19214462	Carlos Eduardo	Torres Barrientos	Si	NO	Si	NO		
26	CC	19149065	Juan	Agudelo Trujillo	Si	Si	Si	Si		
27	CC	19705637	Luis Alberto	Vanegas	Si	Si	Si	Si		
28	CC	19223538	Victor Julio	Fonseca Rodriguez	Si	Si	NO	Si		
29	CC	19701796	Antonio	Castaño Quintero	Si	Si	NO	Si		
30	CC	2258522	Luis Ernesto	Bustamante	Si	NO	Si	Si		
31	CC	83085404	Carlos	Chaparro Acero	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:** 24/08/2023 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: Fortalecimiento de La Autonomia Autoestima e Independencia	LINEA: Promocion reconocimiento de derechos entidades aliadas y puntos de Atencion	LINEA: Habilidades Capacidades y Potencialidades Alfabetizacion Digital	LINEA: Buenas Practicas del envejecimiento toma de decisiones		
32	CC	19138777	Ernesto	Romero	Si	NO	Si	Si		
33	CC	79117949	Miguel Enrique	Sierra Molina	Si	NO	Si	NO		
34	CC	19470872	Ariel	Alfonso Mendoza	Si	Si	NO	Si		
35	CC	16472452	Edilberto	Quiñones Valencia	Si	Si	Si	Si		
36	CC	19169924	Luis Alberto	Casallas	Si	NO	NO	Si		
37	CC	3962263	Jairo Alberto	Torres Escobar	Si	NO	Si	NO		
38	CC	2401130	Jose Noel	Alfonso	Si	Si	NO	NO		
39	CC	19337747	Luis Eduardo	Lopez Lopez	Si	Si	Si	Si		
40	CC	19201000	Luis Alberto	Bohorquez Castañeda	Si	NO	Si	Si		
41	CC	19227230	Jorge Enrique	Duque Jimenez	Si	NO	NO	Si		
42	CC	19118491	Fernando	Wilches Moreno	Si	Si	Si	Si		
43	CC	19154543	Segundo Anibal	Fonseca Acuña	Si	Si	Si	Si		
44	CC	19234024	Jose Manuel	Ruiz Martinez	Si	Si	NO	Si		
45	CC	6155358	Isaac	Mosquera	Si	NO	Si	NO		
46	CC									
47	CC									

Powered by CamScanner