ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	25	4	2024	

Unidad Operativa:	Centro de cuidado transitorio San José Nazareth - Suba		
Componente 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- resistencia - flexibilidad		

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	Desde el área física durante la semana se trabajarán 6 sesiones el cual cada sesión tiene un tiempo de trabajo de 30 minutos, se trabajará la capacidad física flexibilidad donde se tienen en cuenta cargas, tiempo de recuperación y ejecución del ejercicio.
MOMENTO CENTRAL	Desde el área física durante la semana se trabajó la capacidad física flexibilidad, en el momento inicial de cada actividad se ejecuta calsitenia el cual involucra zona media, tren superior. Tren inferior. Cada sesión cuenta con tiempo de trabajo por tiempo de recuperación dando la adecuada recuperación entre ejercicios, se trabajó con bandas elásticas, aros, sillas y pelotas. diariamente se realizan competencias de juegos de mesa y de campo que son los siguientes: ajedrez, domino. Parques, tejo y rana. Se realizo salida al parque los días jueves donde se practican deportes de conjunto, caminata y espacio de fortalecimiento muscular.
MOMENTO FINAL	Diariamente en los diferentes espacios del día se habilita la zona del gimnasio donde se trabajan ejercicios de alta intensidad.

RECURSOS

Bndas Aros Parque	Pelotas Juegos de mesa Tejo Rana

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante las sesiones de actividad física que se realizaron en la semana las personas mayores mejorar de manera progresiva capacidades físicas y motoras, se observa mayor participación y mejora en la ejecución de las rutinas.
En los espacios de recreación se observa la buena competencia en los juegos de ajedrez y domino donde cada persona muestra sus habilidades.

CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO SAN JOSÉ NAZARETH - SUBA

FECHA:	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:**	**RESPONSABLE:**
25/4/2024	Actividad Física- flexibilidad	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:** 25-04-2024 AM

Nombre del Responsable: Paola Navarro

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Barras Practicas emprendimiento capacidades físicas	ACTIVIDAD 2 LINEA: Identificación fortalecimiento encuentro saberes ancestrales	ACTIVIDAD 3 LINEA: Movilizando habilidades capacidades alfabetización digital	ACTIVIDAD 4 LINEA: Movilizando habilidades capacidades actividad lúdica		
1	CC	10216194	Javier	Salazar Estrada	✓	✓	Si	Si		
2	CC	5761587	Ancizar	Vanegas	✓	✓	Si	NO		
3	CC	4776037	Osvaldo	Calizos Gomez	✓	NO	NO	Si		
4	CC	113377726	Carlos Eduardo	Torres Buitrago	✓	NO	Si	NO		
5	CC	17192966	Pedro Pablo	Figueredo Cespedes	✓	✓	Si	Si		
6	CC	17110297	Carlos Julio	Prada Lara	✓	✓	NO	Si		
7	CC	41596846	Flor Estella	Diaz Cosas	✓	NO	Si	NO		
8	CC	83085404	Carlos	Chaparro Acevos	✓	NO	Si	Si		
9	CC	19201000	Luis Alberto	Bohorquez Castañeda	✓	✓	Si	Si		
10	CC	6155358	Isaac	Mosquera	✓	✓	Si	NO		
11	CC	17110949	Tiberio	Lopez	✓	✓	Si	NO		
12	CC	19100020	Luis Augosto	Albarracin Doitoma	✓	✓	Si	NO		
13	CC	5248158	Jese Francisco	Paz	✓	✓	Si	NO		
14	CC	19252647	Carlos Arturo	Sanchez Sanchez	✓	NO	Si	NO		
15	CC	19214462	Carlos Eduardo	Torres Barrientos	✓	✓	Si	Si		
16	CC	19075312	Nebertulio	Baron Bueda	✓	✓	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: 2 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio San José Nazareth Suba **Fecha:** 25-04-2024 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: Buenos practicas entrelazando dos derechos fisicos	LINEA: Libertad artistica Sabores del mundo Sabores diversos	LINEA: Movilizando habilidades cognoscitivas alfabetizacion digital	LINEA: Movilizando habilidades cognoscitivas Actividad lúdica		
17	CC	17128837	Alvaro Enrique	Ruiz García	Si	No	Si	No		
18	CC	17196899	Rafael Antonio	Torres Hernandez	Si	No	Si	No		
19	CC	17091880	Guillermo	Torrugo Guzmán	Si	Si	Si	No		
20	CC	2909611	Ramon Alfonso	Escobar Dueñas	Si	Si	No	Si		
21	CC	19129612	Alberto	Sanabria Castañeda	No	Si	Si	Si		
22	CC	17064424	Jaime	Volbuena Sanmiguel	Si	Si	No	Si		
23	CC	17148406	Luis Tomas	Cruz Laverde	Si	Si	Si	No		
24	CC	3117525	Pedro Julio	Sanchez Gaitan	Si	No	Si	No		
25	CC	4172538	Alberto	Marquez	Si	No	Si	No		
26	CC	17045923	Misael	Cobos Gonzalez	Si	Si	No	Si		
27	CC	1082241170	Hernan Enrique	Ramos Villar	Si	Si	Si	No	NO FIRMA	
28	CC	19201796	Antonio	Castaño Quintero	Si	Si	Si	Si		
29	CC	16353919	Pedro Jose	Cruz Valencia	Si	No	Si	Si		
30	CC	17084356	Roberto	Rincon Rodriguez	Si	Si	Si	Si		
31	CC	10083218	Humberto	Rivera Rodriguez	Si	No	Si	Si	H.b.RR	

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 12022031105 -15 /09/2022
Página: 3 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio San José Nazareth Suba — Fecha: 25-04-2024 AM

Nombre del Responsable: Paola Navarro

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Bienestar Preventivo y Seguimiento Actividad Física	ACTIVIDAD 2 LINEA: Identificación y Fortalecimiento Encuentro Saberes Diversos	ACTIVIDAD 3 LINEA: Fortaleciendo Habilidades Comunicativas Alfabetización Digital	ACTIVIDAD 4 LINEA: Fortaleciendo Habilidades Cuidado Creativo Vocal		
32	CC	19245261	Alcaro	Villareal Mejia	Si	Si	Si	Si		
33	CC	240130	Jose Noel	Alfonso	Si	Si	Si	No		
34	CC	17084316	Victor Julio	Segura	Si	No	No	Si		
35	CC	19082759	Salomon	Narino Rios	Si	No	Si	No		
36	CC	19105632	Luis Alberto	Vanegas	Si	Si	Si	No		
37	CC	11337016	Marco Antonio	Ozeta Lopez	Si	Si	Si	No		
38	CC	11302658	Jose Antonio	Marquez Lozano	Si	Si	No	Si		
39	CC	9515777	Julio Cesar	Lemos Barreto	Si	No	Si	No		
40	CC	79117949	Miguel Enrique	Sierra Molina	Si	No	Si	No		
41	CC	19470872	Ariel	Alfonso Mendoza	Si	Si	Si	Si		
42	CC	17069945	Carlos Arturo	Navarrete Diaz	Si	Si	Si	No		
43	CC	51680425	Julia Elena	Robledo Ramirez	Si	Si	Si	No		
44	CC	19131581	Jorge	Lozo	Si	Si	Si	No		
45	CC	17127584	Gerardo	Perez Medina	Si	Si	Si	Si		
46	CC	19162921	Luis Alberto	Casallas	Si	No	Si	Si		
47	CC	16472452	Edilberto	Quiñones Valencia	Si	No	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: 4 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio San José Nazareth Suba — Fecha: 25-04-2024 AM

Nombre del Responsable: Paola Navarro

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Buenos hábitos de envejecimiento capacidades físicas	ACTIVIDAD 2 LINEA: Identificación y fortalecimiento Encuentro Juegos artísticos y creativos	ACTIVIDAD 3 LINEA: Movilizando habilidades capacidades alfabetización digital	ACTIVIDAD 4 LINEA: Movilizando habilidades capacidades actividad lúdica		
48	CC	35497764	Blanca Lilia	Forero	Si	Si	Si	NO	Blanca Forero	
49	CC	3049558	Luis Roberto	Florez	"	"	Si	NO		
50	CC	93119233	Otoniel	Ortegon Ruiz	"	no	Si	NO		
51	CC	17000746	Gustavo	Reinoso	"	"	Si	Si		
52	CC	AC40361	Miguel	Reina Vanegas	"	"	Si	Si		
53	CC	19194543	Segundo Aristobulo	Jerez Ruiz	"	no	Si	NO		
54	CC	51856136	Martha Juana	Davila	"	"	Si	Si		
55	CC	19192491	Fernando	Wilches Moreno	"	"	Si	NO		
56	CC	17036104	Luis Hernando	Ruz castro	"	"	NO	Si		
57	CC	2258522	Luis Ernesto	Bobadilla	"	"	Si	NO		
58	CC	19223538	Victor Julio	Fonseca Robayo	Si	Si	Si	NO		
59	CC	19108829	Gustavo Alonso	Alvarado Contreras	Si	NO	Si	Si		
60	CC	17146469	Pedro	Aguirre Herrero	Si	Si	Si	Si		
61	CC									
62	CC									

Powered by CamScanner