ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Pagina: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: _ Comunidad de Cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: ____ Corazón Inmaculado de Maria

1.2 Localidad: _____N/A_____

2. Linea: __Redes_____ 2.1. Fecha de Ejecución: 1 9 2022 al 30 9 2022

2.2. Nombre del encuentro: _Cundeportes (Actividad Física y Yoga)_____

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: ___Luz Aida Rivera Esquivel_____

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL
Fomentar en las personas mayores actividades para el desarrollo del ejercicio físico, jornadas de yoga por medio de ejercicios de respiración y relajación a fin de conservar capacidades físicas y motoras, minimizando niveles de estrés, ansiedad.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS
1. Disminuir niveles de estrés y ansiedad en las personas mayores por medio de ejercicios respiratorios.
2. Mejorar funcionalidad a nivel de miembros superiores e inferiores através de la actividad física.
3. Realizar ejercicios de movilidad articular en miembros superiores e inferiores para evitar limitaciones funcionales.
4. Promover la ejecución de la actividad de yoga, generando mecanismos de liberación de tensión muscular, brindando bienestar.

3.3. METODOLOGÍA	
3.3.1 MOMENTO INICIAL	**Sesión 1:** 07/09/2022: Actividad denominada: Actvidad física se realiza organización del lugar, se convoca a las personas mayores al prado múltiple, se explica se explica la actividad a desarrollar, el objetivo de la misma, se inicia con un calentamiento, se hace el desarrollo de la misma, se finaliza con estiramientos.
	Sesión 1: 08/09/2022: Actividad denominada: Yoga se hace organización del espacio, se convoca a las personas mayores al prado se les explica la actividad a desarrollar, el objetivo de las misma, se da inicio a un calentamiento en general se lleva a cabo la sesión, se finaliza con ejercicios de estiramientos a tolerancia.
	Sesión 2: 15/09/2022: Actividad denominada: Yoga se hace organización del lugar, se convoca a las personas mayores al prado se explica la jornada a realizar el objetivo de la misma, se da inicio con un calentamiento, se ejecuta la jornada, se finaliza con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 3: 26/09/2022 Actividad denominada: Actividad física se realiza organización del espacio, se convoca a las personas mayores al prado para realizar la actividad, se explica el objetivo de la misma se da inicio a un calentamiento en miembros superiores e inferiores seguido de esto se lleva a cabo la actividad , se da finalización con estiramientos a tolerancia
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Sesión 1:** 07/09/2022: Siendo las 8:30 am se convocó a las personas mayores al prado para la ejecución de la sesión, en donde se da inicio a la sesión con una se da inicio a la jornada con una serie de ejercicios de calentamiento, seguido de ejercicios movilidad articular en diferentes posiciones se finaliza con de los sonidos de la naturaleza, finaliza con estiramientos a tolerancia en miembros superiores e inferiores.
	Sesión 1: 08/09/2022: Siendo las 11:00 am se convocó a las personas mayores al prado para el desarrollo de la actividad, la cual comienza con un calentamiento en miembros superiores e inferiores, después de eso unos ejercicios de respiración diafragmática varias repeticiones en en diferentes posiciones se termina con estiramientos de manera generalizada.
	Sesión 2: 15/09/2022: Siendo las 11:00 am se convocó a las personas mayores al prado para la ejecución de la sesión, iniciando con con un calentamiento general, seguido de ejercicios de respiración diafragmatica, movilidad articular en miembros superiores e inferiores con acompañamiento de música, se finaliza con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 3: 26/09/2022: Siendo las 11:00 am se convocó a las personas mayores al prado para desarrollar la jornada, se inicio con un calentamiento en miembros superiores e inferiores seguido de ejercicios de movilidad articular en miembros superiores e inferiores se finaliza con estiramientos a tolerancia.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**Sesión 1:** Se logró la participación de 30 personas mayores.
	Sesión 1: Se logro la participación de 20 personas mayores.
	Sesión 2: Se logró la participacion de 15 personas mayores.
	Sesión 3: Se logró la participación de 25 personas mayores.

3.4.RECURSOS	
RECURSOS MATERIALES	**RECURSOS HUMANOS**
Sillas	Fisioterapeuta
Música	Profesora de Yoga
Micrófono	Profesora de Educación Física
Computador	
Balones	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO
Las actividades realizadas durante las sesiones con las personas mayores generaron motivación, interés, entusiasmo ya que son jornadas diferentes generando un impacto en la población, la actividad física trae muchos beneficios en la salud del adulto mayor, gracias a que fortalece los músculos, huesos, lo que permite al organismo aumentar la densidad ósea, mejora su capacidad para realizar esfuerzos sin fatiga, además propicia la además propicia la reducción en un alto porcentaje del riesgo de padecer enfermedades crónicas, aumenta la resistencia cardiorrespiratoria, la capacidad que tiene el organismo para mover los grandes grupos musculares durante la realización de tareas o trabajos que impliquen esfuerzo, para ello tanto el corazón como los pulmones deben hacer llegar suficiente sangre oxigenada a los músculos, para que estos pueden soportar el esfuerzo y recuperarse lo más rápido posible sin sufrir fatiga, mantenimiento y aumento de la fuerza muscular, la flexibilidad también se ve impactada por la actividad física ya que mejora la capacidad de las articulaciones para realizar movimientos de mayor amplitud, sin que se sufra ninguna lesión.
Los efectos positivos sobre la salud física y mental con la actividad física, ejercicios de respiración y yoga realizada de manera periódica es un factor importante en la reducción de los niveles de estrés, influye positivamente en la disminución de la depresión y la ansiedad, la participación de las personas mayores en actividades grupales, les ayuda fortalecer su autoestima, a construir una imagen positiva de sí mismos y a mejorar su calidad de vida, esto se debe a la combinación de la actividad física y el yoga, los aspectos socioculturales que la acompañan ya que al estar físicamente activas tienden a disminuir las conductas antisociales y autodestructivas que se se presentan sobre todo en la población mayor.
Los aspectos a mejorar desde el planteamiento de la actividad son la programación de las jornadas de acuerdo a la disponibilidad por parte del profesional, la duración de cada sesión.
Fecha de evaluación del encuentro: **30/09/2022**
Nombre del profesional que evalúa: **Luz Aida Rivera Esquivel**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 1 de 1

Tema: Cunde portes (Actividad Física)

Lugar: Comunidad de cuidado Corazón Inmaculado de María

Fecha y hora: 07/09/2022 8:00-8:30 am

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
1	Luz Ardo Rivera Esquivel	35536770	CCC Curatas Inmaculado de Maria	Fisioterapeuta	ardofisofunzo@gmail.com	3232272484	Luz Ardo Rivera
2	Judieth Buitrago	1073505611	Cundeportes	Instructora	cuntadetrabajo2015@gmail.com	3196547890	
3	Karen Carrillo P	1003641634	T. Ocupacional	Tallerista	Carrillokaren[illegible]	3508197729	

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 1 de 1

Tema: Cunde portes (Yoga)

Lugar: Comunidad de cuidado Corazón Inmaculado de María

Fecha y hora: 08/09/2022 11:00-11:30 am

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
1	Luz Aida Rivera Esquivel	35536770	CCC Inmaculado de Maria	Fisioterapeuta	aidafisiorivera@gmail.com	3232272484	Luz Aida Rivera
2	Lina Toda Marin	24.584.340	Cundeportes	yoga	Fraynafit@gmail.com	3192668068	

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 1 de 1

Tema: Cunde portes (Yoga)

Lugar: Comunidad de cuidado Corazón Inmaculado de María

Fecha y hora: 15/09/2022 11:00-11:30 am

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
1	Luz Aida Rivero Esquivel	35536770	CCC Inmaculado de Maria	Fisioterapeuta	aidafisioforma@gmail.com	3232272484	Luz Aida Rivero
2	Jina Fda Ybelin	24.584.340	Cundeportes	Profe yoga	Fmayapi.te@6mail.com	3193068068	

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 1 de 1

Tema: Cunde portes (Actividad Física)

Lugar: Comunidad de cuidado Corazón Inmaculado de María

Fecha y hora: 26/09/2022 11:00-11:30 am

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
1	Luz Ada Rivera Esquivel	35536710	CCC Inmaculado de Maria	Fisioterapeuta	aidafisiofamara@gmail.com	3232272484	Luz Ada Rivera E.
2	Jolie M. Buitrago O.	1073505811	Cordeportes	Instructora	Contactotrabajo@gmail.com	3196347810	

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

REGISTRO FOTOGRAFICO

CUNDEPORTES (ACTIVIDAD FISICA Y YOGA)

Sesión 1:










8 sep. 2022 11:10:05 a.m
Clle 19 # 61-07 Funza, Cundinamarca, Colombia
Corazon Inmaculado de Maria


8 sep. 2022 11:17:05 a.m.
Cll 19 # 61-07 Funza, Cundinamarca, Colombia
Corazon Inmaculado de Maria


8 sep. 2022 11:25:10 a.m.
Cll 19 # 61-07 Funza, Cundinamarca, Colombia
Corazon Inmaculado de Maria


8 sep. 2022 11:33:05 a.m.
Cll 19 # 61-07 Funza, Cundinamarca, Colombia
Corazon Inmaculado de Maria

Sesión 2:


15 sep. 2022 11:14:55 a. m.
Cra. 6a # 19 - 53, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


15 sep. 2022 11:15:54 a. m.
Cl. 19 #6-54, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


15 sep. 2022 11:22:28 a. m.
Cra. 6a #19-10, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


15 sep. 2022 11:31:03 a. m.
Cl. 19 #6-54, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria

Sesión 3:


26 sep. 2022 11:09:55 a. m.
Cra. 6a #19-10, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


26 sep. 2022 11:14:57 a. m.
Cl. 19 #6-54, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


26 sep. 2022 11:22:03 a. m.
Cl. 19 #6-54, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


26 sep. 2022 11:29:23 a. m.
Cl. 19 #6-54, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria