ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO SEGUIMIENTO INDIVIDUAL	Código: FOR-PSS-224 Versión: 2 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Página: 1 de 1

Nombre del servicio social: Cuidado Transitorio Dia-Noche		
Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio Villa Kennedy		
Estrategia:		Lote/Zona:
Nombre y apellidos: José Álvaro Díaz Hernández		
C.C: 171096751	Edad:7 8	Teléfono:N/A

Fecha	Atención individual
21/07/2026	Sesión individual de educación física Mejorar el estado físico de la persona mayor mediante una sesión de ejercicios adaptados que favorezcan la movilidad, la fuerza, el equilibrio y la coordinación, contribuyendo a su bienestar y autonomía funcional. Se inicia la sesión con ejercicios suaves de movilidad articular para cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas y tobillos, acompañados de una caminata a ritmo moderado durante cinco minutos para preparar el cuerpo para la actividad física. Posteriormente, se realizan ejercicios de fortalecimiento de miembros superiores e inferiores utilizando el peso corporal, complementados con actividades de equilibrio estático y dinámico, coordinación motriz y desplazamientos cortos, ajustando la intensidad de acuerdo con la condición física de la persona mayor y realizando pausas para hidratación cuando sea necesario. Finalmente, la sesión concluye con ejercicios de estiramiento y respiración controlada, favoreciendo la recuperación muscular, la relajación y el retorno progresivo al estado de reposo. La sesión se desarrolló de manera satisfactoria, observándose una adecuada disposición y compromiso por parte de la persona mayor durante la ejecución de los ejercicios. Se evidenció una correcta realización de las actividades propuestas, manteniendo una buena tolerancia al esfuerzo y una participación activa durante toda la sesión, contribuyendo al fortalecimiento de sus capacidades físicas y al mejoramiento de su bienestar general.  Robert Alberto Ruiz Ortiz Profesional en Deportes.

Nota: 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.