Lugar	Centro de cuidado Transitorio Quiroga
Fecha	30/06/2026 – 9:30 A.M
Tema	Actividad Física Alcaldía Local de Rafael Uribe Uribe
Desarrollo	**Convocatoria:** Todos los miércoles, las personas mayores se reúnen en la cancha principal o el teatro del Centro Transitorio Quiroga para participar en actividades de ejercicio físico orientadas a promover la salud, mantener la autonomía y mejorar la calidad de vida. Estas jornadas están diseñadas para fomentar el movimiento de manera regular, segura y acorde con las capacidades de cada participante, evitando ejercicios de alta intensidad. A través de rutinas adaptadas, se busca fortalecer la movilidad, el equilibrio, la coordinación y el bienestar general, además de favorecer la integración social y la participación activa de las personas mayores en espacios de recreación y cuidado de su salud. **Objetivo General:** Promover el bienestar físico, mental y social de las personas mayores del Centro Transitorio Quiroga mediante la realización de actividades físicas regulares, seguras y adaptadas a sus capacidades, contribuyendo al mantenimiento de la salud, la autonomía funcional, la prevención de enfermedades y el mejoramiento de su calidad de vida. **Objetivos Específicos:** 1.Incrementar la fuerza muscular en los principales grupos musculares para mejorar la capacidad funcional en actividades de la vida diaria. 2. Mantener o mejorar la autonomía personal, favoreciendo que la persona mayor realice sus tareas cotidianas sin ayuda. 3. Disminuir el riesgo de caídas mediante el fortalecimiento de músculos implicados en el equilibrio y la estabilidad. **Desarrollo:** Durante el desarrollo de la actividad dirigida a personas mayores, se inició con un proceso de calentamiento previo, con el objetivo de preparar el cuerpo para el ejercicio físico, reducir el riesgo de lesiones y mejorar la movilidad articular. En esta fase se realizaron movimientos suaves y progresivos, enfocándose en cuello, hombros, brazos, cadera, rodillas y tobillos, acompañados de ejercicios de respiración para favorecer la oxigenación y la concentración. Posteriormente, durante el mes se llevaron a cabo ejercicios de fortalecimiento muscular, adaptados a las capacidades físicas del grupo. Estas actividades estuvieron orientadas a mejorar la fuerza, la resistencia y la estabilidad corporal, contribuyendo así a la autonomía funcional en las actividades de la vida diaria. Se trabajaron principalmente grupos musculares de miembros superiores, inferiores y zona del tronco, utilizando el propio peso corporal y, en algunos casos, elementos livianos de apoyo.

El desarrollo de las sesiones se realizó de manera progresiva, respetando el ritmo de cada participante y promoviendo un ambiente seguro y motivador. Además, se fomentó la importancia de la constancia en la actividad física, así como la adopción de hábitos saludables que contribuyan al bienestar general.

Recomendaciones de seguridad:

Durante el desarrollo de la actividad dirigida a personas mayores, se inició con un proceso de calentamiento previo, con el objetivo de preparar el cuerpo para el ejercicio físico, reducir el riesgo de lesiones y mejorar la movilidad articular. En esta fase se realizaron movimientos suaves y progresivos, enfocándose en cuello, hombros, brazos, cadera, rodillas y tobillos, acompañados de ejercicios de respiración para favorecer la oxigenación y la concentración.

Posteriormente, durante el mes se llevaron a cabo ejercicios de fortalecimiento muscular, adaptados a las capacidades físicas del grupo. Estas actividades estuvieron orientadas a mejorar la fuerza, la resistencia y la estabilidad corporal, contribuyendo así a la autonomía funcional en las actividades de la vida diaria. Se trabajaron principalmente grupos musculares de miembros superiores, inferiores y zona del tronco, utilizando el propio peso corporal y, en algunos casos, elementos livianos de apoyo.

El desarrollo de las sesiones se realizó de manera progresiva, respetando el ritmo de cada participante y promoviendo un ambiente seguro y motivador. Además, se fomentó la importancia de la constancia en la actividad física, así como la adopción de hábitos saludables que contribuyan al bienestar general.

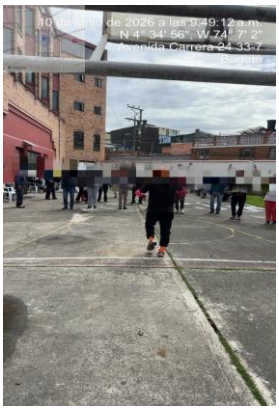
Conclusión

Durante el desarrollo de la actividad dirigida a personas mayores, se inició con un proceso de calentamiento previo, con el objetivo de preparar el cuerpo para el ejercicio físico, reducir el riesgo de lesiones y mejorar la movilidad articular. En esta fase se realizaron movimientos suaves y progresivos, enfocándose en cuello, hombros, brazos, cadera, rodillas y tobillos, acompañados de ejercicios de respiración para favorecer la oxigenación y la concentración.

Posteriormente, durante el mes se llevaron a cabo ejercicios de fortalecimiento muscular, adaptados a las capacidades físicas del grupo. Estas actividades estuvieron orientadas a mejorar la fuerza, la resistencia y la estabilidad corporal, contribuyendo así a la autonomía funcional en las actividades de la vida diaria. Se trabajaron principalmente grupos musculares de miembros superiores, inferiores y zona del tronco, utilizando el propio peso corporal y, en algunos casos, elementos livianos de apoyo.

REGISTRO FOTOGRAFICO









El registro fotográfico se encuentra cargado en el drive de la unidad operativa. Se realiza cierre de la sesión a las 10:00 am – 10:30 a.m.

	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
Asistentes	Ver formato planilla de asistencia FOR-GD-023	N/A	CCT. Quiroga

	Actividad	Responsable	Fecha límite
Compromisos	N/A	N/A	N/A
Próxima reunión	Se realizará una vez por semana la actividad física para las personas mayores		
Elaboró	Norma Constanza Quiroga López – Edu. Física		

	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 2 Fecha: Memo 20240189631 - 12/01/2024 Página: 1 de 1

1. Tema: Articulación Actividad Física Alcaldía 2. Lugar o Localidad o Sede: CCT. QUIROGA 3. Fecha y hora: 30-06-26 · 9:00 am · 10:30 am

4. Nombre responsable: Noimo Constanzo Quiroga López 5. Dependencia responsable: Edu. Física

6. Ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Celo Gallo	CC	1000585780	AIRU	Auxiliar	Contratista	cielogallo@gmail.com	3203316237	Celo Gallo
2	[illegible] Salgado	CC	1004497	AIRU	PROFESIONAL	CONTRATISTA	[illegible]	3208247344	[illegible] Salgado
3	Camilo Garcia	CC	1069515593	CCT QUIROGA	coordinador	contratista	c4gdeporte97@hotmail.com	3102745660	Camilo Garcia
4	Noimo Quiroga López	CC	52968298	CCT. QUIROGA	EDU. FISICA	contratista	cfquiroga607.@hotmail	3105441084	[illegible]
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación. Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.