ACTA

Articulación Sena

FECHA: Bogotá, 4 de Agosto de 2023
HORA: 9:15 am a 10:00 a.m.
LUGAR: Centro de cuidado transitorio Suba san José Nazareth

ASISTENTES: funcionario Sena
ORDEN DEL DÍA:

1. Saludo
2. Actividad física

DESARROLLO:

Objetivo: potenciar en las personas mayores sus habilidades físicas y motoras por medio de la actividad física.

Se da inicio a la actividad fisca dándole a conocer a las personas mayores el objetivo de la actividad del día y el material didáctico con el que se va a trabajar durante la sesión del día.

Paso a seguir en un primer momento se ejecutaron ejercicios de calistenia el cual ayudo a preparar el cuerpo para ejecutar la siguiente rutina de ejercicios el cual se trabajó con bandas elásticas.

- Ejercicios de calentamiento tren superior e inferior
- Trote estático
- Ejercicios de estabilidad con bandas
- Ejercicios de fuerza tren superior con bandas
- Ejercicios de fuerza muñeca con bandas
- Movimiento articular con bandas
- Sentadilla con banda
- Ejercicios zona media
- Trote con movimiento
- Ejercicios de respiración
- Recuperación y calistenia

Cada ejercicio ejecutado contenía tiempo de trabajo por tiempo de recuperación, de igual manera se dispuso de zona de hidratación.

Elaboró:

Yohn Jairo Suarez florez
Educador Fisico





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:** 04. 08. 2023 Am

Nombre del Responsable: Sandra Bonilla

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: Buenas Practicas del Envejecimiento Articulacion Sena Actividad Fisica	LINEA Promocion reconocimiento y ejercicio de derechos Sexualidad en la vejez	LINEA: Ramas ejercicio de la ciudadanía Celebracion Bogotá	LINEA: Formación reconocimiento ejercicio derechos Enfoque diferencial Envejecimiento Saludable		
1	CC	1913581	Jorge	Lazo	Si	No	no	no		
2	CC	19223538	Victor Julio	Fonseca Robayo	Si	Si	si	si		
3	CC	13252328	Isidro	Ramirez Galvez	Si	Si	si	si		
4	CC	6155358	Isaac	Vasquez	Si	Si	si	si		
5	CC	2258522	Luis Ernesto	Bobadilla	Si	No	no	si		
6	CC	19245261	Alvaro	Villareal Tejeda	Si	No	no	no		
7	CC	5761587	Angzar	Vanegas	Si	Si	no	no		
8	CC	19252647	Carlos Arturo	Sanchez Sanchez	Si	Si	si	si		
9	CC	17110297	Carlos Julio	Prada Lara	Si	Si	no	no		
10	CC	83085404	Carlos	Chaparro Aceros	Si	Si	no	no		
11	CC	19100020	Luis Augusto	Albarracin Duitama	Si	Si	no	no		
12	CC	6088555	Luis Alvaro	Marin	Si	Si	si	si		
13	CC	19118321	Jose Francisco	Rodriguez Romero	Si	Si	si	si		
14	CC	19076628	Luis Eduardo	Montaña Cruz	Si	Si	si	si		
15	CC	17052551	Luis Enrique	Ramos Socha	Si	Si	no	no		
16	CC	19129612	Alberto	Sanabria Castañeda	Si	NO	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

Nombre del Responsable: Sandra Bonilla **Fecha:** 04.08.2023 AM

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Rutas Hacia el Envejecimiento Articulación SENA Actividad física	ACTIVIDAD 2 LINEA: Promoción reconocimiento y ejercicio de derechos Sexualidad en la vejez	ACTIVIDAD 3 LINEA: Preparación ejercicio derechos Celebración Bogotá	ACTIVIDAD 4 LINEA: Reconocimiento Ejercicio derechos garantes		
17	CC	17625009	Jesus Antonio	Galeano Martinez	Si	Si	Si	Si		
18	CC	19404039	Luis Eduardo	Gonzalez Sandoval	Si	No	no	no		
19	CC	41680700	Maria Luisa	Ramirez Rojas	Si	No	no	no		
20	CC	17081880	Guillermo	Iturriago Guzman	Si	Si	si	no		
21	CC	19202471	Victor Manuel	Fernandez	Si	Si	si	si		
22	CC	19138277	Ernesto	Romero	Si	No	no	no		
23	CC	19383083	Carlos Manuel	Alejo Cetina	Si	Si	si	si		
24	CC	19201796	Antonio	Castaño Quintero	Si	Si	si	si		
25	CC	17.069945	Carlos Arturo	Navarrete Diaz	Si	Si	si	si		
26	CC	19281379	Efrain	Larrota Forero	Si	Si	si	si		
27	CC	17084350	Roberto	Rincon Rodriguez	Si	Si	si	no		
28	CC	19197251	Victor Lisandro	Morales Arenas	Si	NO	no	no		
29	CC	19105637	Luis Alberto	Vanegas	Si	NO	no	no		
30	CC	19160980	Jaider Angel	Montoya Guerrero	Si	No	no	no		
31	CC	16472452	Edilberto	Quiñones Valencia	Si	Si	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: 3 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio San José Nazareth Suba **Fecha:** 04.08.2023. Am

Nombre del Responsable: Sandra Bonilla

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: Buenos hábitos del envejecimiento Articulación sexualidad Actividad física	LINEA: Promoción reconocimiento y ejercicio de derechos sexualidad en la vejez	LINEA: Promoción ejercicio derechos celebración positiva	LINEA: Promoción reconocimiento ejercicio derechos sexuales		
32	CC	19148.562	Jorge Alfredo	Higuera Rojas	Si	NO	no	no		
33	CC	19162921	Luis Alberto	Casallas	Si	Si	si	si		
34	CC	240130	Jose Noel	Alfonso	Si	Si	si	si		
35	CC	52092734	Liliana de Jesus	Julio Fernandez	Si	NO	no	no		
36	CC	19470872	Ariel	Alfonso Mendoza	Si	NO	no	no		
37	CC	19337747	Luis Eduardo	Lopez Lopez	Si	si	si	si		
38	CC	19140337	German	Fajardo Alvire	Si	Nó	no	no		
39	CC	396263	Jairo Alberto	Torres Escobar	Si	Si	si	si		
40	CC	19091275	Arturo	Escobar Aragon	Si	Si	si	si		
41	CC	19117949	Miguel Enrique	Sierra Molina	Si	Si	si	si		
42.	CC	19323276	Jose Roberto	Galla Ceballos	Si	Si	si	si		
43	CC	19234024	Jose Manuel	Ruje Martinez	Si	NO	no	no		
44	CC	19279491	Jorge Ernesto	Camargo Castro	Si	Si	si	si		
45	CC	19227230	Jorge Enrique	Duarte Jimenez	Si	NO	no	no		
46	CC									
47	CC									

Powered by CamScanner