ACTA

Articulación Sena

FECHA: Bogotá, 23 de junio 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: Mejorar en las personas mayores sus capacidades y habilidades motrices básicas por medio de la actividad física.

Se convoca a las personas mayores para para dar inicio a las actividades del día, donde se dará apertura con la articulación del Sena, paso a seguir el funcionario del Sena profesional en actividad física explica los objetivos de la actividad.

Se da inicio a la parte central con la activación del sistema muscular con ejercicios de calentamiento general ayudando a el cuerpo a entrar en calor, para una posterior ejecución de ejercicios rápidos y continuos, durante la sesión que trabajaron los siguientes ejercicios.

- Calentamiento general
- Ejercicios de movilidad articular tren superior
- Ejercicios movilidad articular tren inferior
- Elevación de piernas
- Ejercicios estabilidad zona media
- Laterales combinadas
- Sentadilla
- Trote estático
- Trote con movimiento
- Ejercicios de respiración
- Caminata en punta de pie
- Recuperación y calistenia

Cada ejercicio ejecutado contenía tiempo de trabajo por tiempo de recuperación, las personas mayores se observaron dispuestas participando de manera activa, donde en la cuarta sesión se observa buena capacidad física y aumento de la capacidad física, así mismo fortalecimiento de zona media y baja.

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:** 23. OC. 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: Articulación SENA Edu Física	LINEA: Transformación imaginarios Política Publica de envejecimiento	LINEA: Fortaleciendo habilidades capacidades potencialidades Actividad-salud-Recreativa	LINEA:		
1	CC	19118491	Fernando	Wilches Moreno	Si	Si	NO.			
2	CC	19149065	Ivan	Agudelo Trujillo	S.	NO	SI			
3	CC	7036104	Luis Hernando	Ruiz Castro	Si	Si	NO			
4	CC	19404039	Luis Eduardo	Gonzalez	S.	NO	Si			
5	CC	13252328	Isidro	Ramirez Gelvez	S.	Si	Si			
6	CC	19223538	Victor Julio	Fonseca Robayo	Si	NO	NO			
7	CC	19118321	Jose Francisco	Rodriguez Romero	Si	NO	Si			
8	CC	17110297	Carlos Julio	Prada Lara	Si	NO	NO			
9	CC	19201000	Luis Alberto	Bohorquez Castañeda	Si	NO	NO			
10	CC	19100020	Luis Augusto	Albarracin Duitama	Si	Si	Si			
11	CC	19129612	Alberto	Sanabria Castañeda	Si	NO	NO			
12	CC	19154543	Segundo Aristobolo	Fonseca Acuña	Si	Si	Si			
13	CC	6155.358	Isaac	Mosquera	Si	NO	NO.			
14	CC	17.081880	Guillermo	Turriago Guzman	Si	Si	Si			
15	CC	19292263	Luis Alfredo	Bernal Salamanca	Si	NO	NO			
16	CC	17625009	Jesus Antonio	Galeano Martinez	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: 2 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio San José Nazareth Suba **Fecha:** 23. 06. 2023 Am

Nombre del Responsable: SANDRA BONILLA

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Articulación SENO EduFísica	ACTIVIDAD 2 LINEA: Transformación imaginarios políticas públicas de envejecimiento	ACTIVIDAD 3 LINEA: Movilizando capacidades ciclos vitales ciudadanos Actividades Recreo Lúdicas	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
17	CC	19201796	Antonio	Castaño Quintero	Si	NO	NO.			
18	CC	19138277	Ernesto	Romero	Si	NO	NO.			
19	CC	19255215	Miguel Antonio	Vivas Castro	Si	NO	NO.			
20	CC	17146469	Pedro	Aguirre Herrera	Si	NO	NO			
21	CC	8242219	Julio Cesar	Naranjo Velez	Si	SI	si			
22	CC	7514208	Jose Heriberto	Lopez Rodriguez	Si	NO	NO.			
23	CC	16672757	Julio Cesar	Arboleda Montenegro	Si	NO	NO			
24	CC	457952	Henry	Rodriguez	Si	NO	NO			
25	CC	19082759	Salomon	Nariño Hios	Si	SI	SI			
26	CC	17301879	Luis oliveros	Montes Londoño	Si	SI	SI			
27	CC	16472452	Ediberto	Quiñones Valencia	S.	NO	NO.			
28	CC	17.022 056.	Laureano Alberto	Gaizon Sierra	Si	NO	NO			
29	CC	19470872	Ariel	Alfonso Mendoza	S.	SI	SI			
30	CC	19131581	Jorge	Laza	S.	SI	NO			
31	CC	19148562	Jorge Alfredo	Higuera Rojas	Si	NO.	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: 3 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio San José Nazareth Suba **Fecha:** 23.06.2023 Am

Nombre del Responsable: SANDRA BONILLA

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Articulacion SENA Edu fisica	ACTIVIDAD 2 LINEA: Transformacion Imaginarios Politica publica envejecimiento	ACTIVIDAD 3 LINEA: Habilidades capacidades Potencialidades actividades ludico Recreativas	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
32	CC	240130	Jose Noel	Alfonso	Si	NO	NO			
33	CC	19162.921	Luis Alberto	Casallos	Si	NO	NO			
34	CC	52092734	Liliana de Jesus	Julio Fernandez	Si	NO	NO			
35	CC	2258522	Luis Ernesto	Bobadilla	Si	NO	NO			
36	CC	19337747	Luis Eduardo	Lopez Lopez	Si	Si	Si			
37	CC	19140337	German	Fajardo Alvare	Si	Si	Si			
38	CC	5761587	Ancizar	Vanegas	Si	Si	NO			
39	CC	17.069945	Carlos Arturo	Navarrete Diaz	Si	Si	NO			
40	CC	19120765	Carlos Julio	Gutierrez Solano	Si	NO	NO			
41	CC	19091275	Arturo	Escobar Araque	Si	Si	Si			
42	CC	79117949	Miguel Enrique	Sierra Molina	Si	NO	NO			
43	CC	19433699	Hernando	Gonzalez Cancan	Si	NO	NO			
44	CC	17186292	Mario Enrique	Estrada Gonzalez	Si	NO	Si			
45	CC	1183.085404	Carlos	Chaparro Aceros	Si	Si	Si			
46	CC	80267046	Manuel Dario	Beltran Barreto	Si	NO	Si			
47	CC	19202471	Victor Manuel	Fernandes	Si	Si	Si			

Powered by CamScanner