BOGOTÁ | SECRETARÍA DE GOBIERNO

ASCODES

EVIDENCIADEREUNIÓN

DEPENDENCIA Y/O ALCALDÍA RESPONSABLE DE LA REUNIÓN:

FECHA: 29 Mayo 2024 **Virtual:** ____ **Presencial:** X **(En caso de ser presencial):** Parque Alcázares

OBJETO DE LA REUNIÓN: Escuela de la Bici para mujeres

HORA DE INICIO: 2:00 pm **HORA DE FINALIZACIÓN:** 4:00 pm.

ASISTENTES:

NOMBRE	CARGO					TIPO DE VINCULACIÓN				ENTIDAD o DEPENDENCIA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
	ASESOR	DIRECTIVO	PROFESIONAL	TÉCNICO/TECNÓLOGO	AUXILIAR	CARRERA	PROVISIONAL	LIBRE NOMB.	CONTRATISTA				
Lina Paola Alejo Rodriguez			X						X	Abogados	LPalejor96@gmail.com	3144544176	
JULIANA DO BETANCUR			X						X	IDRD	julianhbu@hotmail.com	3053187684	
Sanny J Toledo Gómez			X						X	IDRD	dmpartolejan@gmail.com	3203053121	
							•						

CS Escaneado con CamScanner

BOGOTÁ | SECRETARÍA DE GOBIERNO	EVIDENCIA DE REUNIÓN

DESARROLLO Y CONCLUSIONES DE LA REUNIÓN:

PENSAMIENTO PRODUCTIVO - ESCUELA DE BICI PARA MUJERES

El día 29 de mayo del 2024 se llevó a cabo el taller de Escuela de bici para mujeres en la escuela de la bicicleta ubicada en el parque Los Alcázares de la localidad Barrios Unidos, se contó con la participación del equipo profesional de Ascodes:

- Lina Paola Alejo Rodríguez- Licenciada en educación física

Y el apoyo de los profesionales del IDRD, líderes del proceso de formación secuencial:

- Danny Toledo Gomez
- Julián Betancourt

La sesión inició a las 02:00 PM, se contó con la participación de 04 mujeres cuidadoras y se desarrolló de la siguiente manera:

- Fase inicial: Movilidad articular y calentamiento.

- Fase central: **Equilibrio y transición a pedales.**

Ejercicios de equilibrio estático: mantenerse en la bicicleta sin moverse.

Juegos simples para mejorar el equilibrio, como mantenerse en línea recta mientras se mantiene el equilibrio.

Práctica de empujar los pedales hacia abajo y tirar de ellos hacia arriba en un movimiento suave y continuo.

Ejercicios para aprender a comenzar a pedalear desde una posición estática.

Enseñanza de cómo girar, detenerse y controlar la velocidad de manera segura.

Práctica de giros amplios y cerrados dentro del área delimitada.

Enseñanza de cómo usar los frenos de manera adecuada y la importancia de no frenar bruscamente.

-Fase final: socialización de la experiencia en donde se extiende la invitación a sus demás compañeras y estiramiento.

La sesión finalizó a las 03:00 PM

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

BOGOTÁ | SECRETARÍA DE GOBIERNO

EVIDENCIA DE REUNIÓN



BOGOTÁ | SECRETARÍA DE GOBIERNO

EVIDENCIA DE REUNIÓN



BOGOTÁ | SECRETARÍA DE GOBIERNO

EVIDENCIA DE REUNIÓN



COMPROMISOS DE LA REUNIÓN

No.	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA DE ENTREGA
1	Dictar el taller de Pensamiento Productivo “ESCUELA DE BICI PARA MUJERES”.	Lina Paola Alejo	XXX
2			

BOGOTÁ | SECRETARÍA DE GOBIERNO

EVIDENCIA DE REUNIÓN

ALCALDÍA LOCAL DE BARRIOS UNIDOS | BOGOTÁ

EVIDENCIA DE REUNIÓN

ASCODES

Fecha: 29- Mayo - 2024 **Lugar:** Parque Alcázares

Objetivo de la Reunión: Escuela de la Bici para mujeres.

Hora Inicial: 2:00 pm. **Hora Final:** 3:00 Pm.

	NOMBRE COMPLETO	CEDULA	CORREO ELECTRONICO	CELULAR	FIRMA
1	Martha E. Cortes	41.784.150	Marthacortes44@yahoo.com	3133413199	Martha Cortés
2	Ofelia Cruz Jimenez PT	39.576.609	Ofeliacruzjimenez4@Gmail.com	3232937774	Ofelia Cruz Jimenez
3	Merceditas Rojas	51.669.848	Mrojas29@Gmail.com	3118659604	
4	Lilia Gordillo M.	41.485.285	N/A.	3187675455.	LiliaGordilloMartinez
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

CS Escaneado con CamScanner

Elaborada por: Lina Paola Alejo Rodríguez.

Fecha de la próxima reunión: 29 de Mayo Lugar de la próxima reunión: Parque los Alcázares.