BOGOTÁ | SECRETARÍA DE GOBIERNO

ASCODES

EVIDENCIADEREUNIÓN

DEPENDENCIA Y/O ALCALDÍA RESPONSABLE DE LA REUNIÓN:

FECHA: 30 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: 10:00 Am **HORA DE FINALIZACIÓN:** 12:00 Am

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	Ascodes	(paolajarc@Gmail.com	3164452116	
Juhan Hno. Betancur			X						X	IDRD	Juhanhba@hotmail.com	3053183784	
Danny J. Toledo			X						X	IDRD	Dannytoledomora@gmail.com	3003035971	

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 10:00 AM, se contó con la participación de 12 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 12:00 AM

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

BOGOTÁ | SECRETARÍA DE GOBIERNO

EVIDENCIA DE REUNIÓN



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			

ALCALDÍA LOCAL DE BARRIOS UNIDOS | BOGOTÁ

EVIDENCIA DE REUNIÓN

ASCODES

Fecha: 30 Mayo 2024 **Lugar:** Parque Alcázares

Objetivo de la Reunión: Escuela de la Bici para mujeres

Hora Inicial: 10:06 AM. **Hora Final:** 11:00 AM

	NOMBRE COMPLETO		CEDULA	CORREO ELECTRONICO	CELULAR	FIRMA
1	Azalia Giraldo	PT	31930970	Azaliagiraldo@Gmail.com	3204896951	Azalia Giraldo
2	Ingrida Cortés	PT	51.830.329		3138151123	Ingrida Cortés
3	Marisol Ramos Ospina		51.630.066		3142636753	
4	Sara Santana	PT	36177089	Sarisasantana543@Gmail.com	3204268834	
5	Mercedita Rojas		51.665.848	Merojas29@Gmail.com	3118659604	
6	Yolanda Rodriguez.		51.731.631	Yorocaroso@Hotmail.com	3105799549	Yolanda Rodríguez
7	Sandra Vargas.		52.079.259		3123708333	
8	Ana Rojas.	PT	41.623.573		3115466301	
9	Olga celi.		35316326		3058191163	
10	Cielo Ramirez.		41.574.977	Cielo_@Hotmail.es	3144495316	
11	Olga Blanco		51.815.109	N/A	3112305872	Olga Blanco
12	Doris Perez.		60.376.805		3156646317	
13						
14						
15						

EVIDENCIA DE REUNIÓN

SECRETARÍA DE GOBIERNO | BOGOTÁ

CS Escaneado con CamScanner

BOGOTÁ | SECRETARÍA DE GOBIERNO	**EVIDENCIA DE REUNIÓN**

Elaborada por: Lina Paola Alejo Rodríguez.

Fecha de la próxima reunión: 31 de Mayo Lugar de la próxima reunión: Parque los Alcázares.