BOGOTÁ | SECRETARÍA DE GOBIERNO

ASCODES

EVIDENCIADEREUNIÓN

DEPENDENCIA Y/O ALCALDÍA RESPONSABLE DE LA REUNIÓN:

FECHA: 31 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: 11:00 AM **HORA DE FINALIZACIÓN:** 12:00 AM

ASISTENTES:

NOMBRE	CARGO					TIPO DE VINCULACIÓN				ENTIDAD o DEPENDENCIA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
	ASESOR	DIRECTIVO	TÉCNICO/TECNÓLOGO	AUXILIAR		CARRERA	PROVISIONAL	LIBRENOMB.	CONTRATISTA				
Lina Paola Alejo Rodríguez			X						X	Ascodes	Lpalejorg6@Gmail.com	3194143426	
Danny Toledo Gómez			X						X	IDRD	dannytoledogomez@gmail.com	3203055921	
Julián Hdo. Betancur			X						X	IDRD	JulianHba@Hotmail.com	3053187684	

aneado 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 11:00 AM, se contó con la participación de 05 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			

BOGOTÁ | SECRETARÍA DE GOBIERNO

EVIDENCIA DE REUNIÓN

ALCALDÍA LOCAL DE BARRIOS UNIDOS | BOGOTÁ

EVIDENCIA DE REUNIÓN

ASCODES

Fecha: 31 Mayo 2024 **Lugar:** Parque Alcázares.

Objetivo de la Reunión: Escuela de la Bici para Mujeres

Hora Inicial: 11:00 AM **Hora Final:** 12:00 AM.

	NOMBRE COMPLETO	CEDULA	CORREO ELECTRONICO	CELULAR	FIRMA
1	Olga Irene Cely Becerra	35316320	direxi@gmail.com	35316320	Olga Irene Cely
2	Luz Marina Torres	41.541.026	Tluzmarina633@Gmail.com	3173086043	Luz Marina Torres
3	Azalia Giraldo	31.930930	Azaliagiraldovaron@Gmail.com	3204896951	Azalia Giraldo
4	Sara Santana	35.177.039	Santasantana5313@Gmail.com	3204268834	Sara Santana
5	Silvia Suarez	41.740.421	Marys1960@Gmail.com	3142137582	Silvia Suarez
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: 01 deJunio Lugar de la próxima reunión: Parque los Alcázares.