BOGOTÁ | SECRETARÍA DE GOBIERNO

ASCODES

# EVIDENCIADEREUNIÓN

**DEPENDENCIA Y/O ALCALDÍA RESPONSABLE DE LA REUNIÓN:**

**FECHA:** 01-Junio-2024 **Virtual:** ____ **Presencial:** X **(En caso de ser presencial):** Parque Alcázares

**OBJETO DE LA REUNIÓN:** Escuela de la Red 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 | PROFESIONAL | TECNICO/TECNOLOGO | AUXILIAR | CARRERA | PROVISIONAL | LIBRE NOMB. | CONTRATISTA | | | | |
| Lina Paola Alejo Rodriguez | | | X | | | | | | X | Ascodes | LPalejora6@gmail.com | 3194454176 | |
| Danny Toledo | | | X | | | | | | X | IDRD | dannytoleon@gmail.com | 3107065421 | |
| JULIAN ADO BETANCUR U. | | | X | | | | | | X | IDRD | julianhbu@hotmail.com | 3003878814 | |
| Angela Rodriguez | | | X | | | | | | X | IDRD | ojosred@hotmail.com | 3146633307 | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |

| BOGOTÁ \| SECRETARÍA DE GOBIERNO | EVIDENCIA DE REUNIÓN |
|---|---|

**DESARROLLO Y CONCLUSIONES DE LA REUNIÓN:**

## PENSAMIENTO PRODUCTIVO - ESCUELA DE BICI PARA MUJERES

El día 01 de junio 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

-Angela Rodriguez

La sesión inició a las 11:00 AM, 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 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:** 01 Junio 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 | Azalia Giralda | 31.930.970 | Azaliagiraldaserron@Gmail.com | 3204896451 | |
| 2 | Sara Santana | 36.177.039 | Saritasantana3413@Gmail.com | 3204768834 | |
| 3 | Blanca Rodriguez | 51.573.393 | Beritar1204@Hotmail.com | 3025403218 | |
| 4 | Maria del Carmen Martinez. | 51.678.612 | Mariacarmenmartinez9@Gmail.com | 3162255791 | |
| 5 | | | | | |
| 6 | | | | | |
| 7 | | | | | |
| 8 | | | | | |
| 9 | | | | | |
| 10 | | | | | |
| 11 | | | | | |
| 12 | | | | | |
| 13 | | | | | |
| 14 | | | | | |
| 15 | | | | | |

Elaborada por: Lina Paola Alejo Rodríguez.

Fecha de la próxima reunión: Junio Lugar de la próxima reunión: Parque los Alcázares.