ACTA N° 494

FECHA: 02 /10 /2024

HORA: 9:00 am

LUGAR: Centro de cuidado Transitorio Cundinamarca

TEMA: IDRD ejercicios de elongación

ASISTENTES: instructores IDRD Kevin Santiago, Milena Mesa , jeisson castellanos y educador físico Andrés Guerrero y personas mayores

DESARROLLO:

Se invita a las personas mayores a participar en la actividad recreo-deportiva organizada en articulación con el IDRD, con un enfoque especial en ejercicios de elongación, fuerza y coordinación. El educador físico encargado del CCT Cundinamarca da la bienvenida, seguido por la presentación del equipo recreador del IDRD a las 9:00 a.m. Se inicia la actividad con una rutina de movilidad articular general, asistida por los instructores en posición bípeda, para preparar los tejidos corporales y evitar posibles lesiones.

Durante la fase central, se eleva la temperatura corporal mediante ejercicios como skipping bajo, jumping jacks y talón a glúteo. A continuación, se realizan ejercicios funcionales enfocados en el fortalecimiento de cuádriceps y glúteos, con el objetivo de mejorar la coordinación y la fluidez motriz de los adultos mayores.

Para la fase final, se enfatizan ejercicios de elongación, se comienza con una extensión de bíceps y flexión de tríceps, seguida de una flexión y extensión de rodilla y cadera. Como ejemplos adicionales, se incluye el estiramiento de isquiotibiales (sentados, inclinándose hacia adelante para tocar los pies) y estiramiento de cuello (inclinando suavemente la cabeza hacia un lado y luego al otro). Finalmente, se realiza una plantiflexión y dorsiflexión de pie para relajar los músculos.

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Kevin Santiago Tamayo	Recreada	IDRD	
Milena Mesa	Recreador	IDRD	
Jhon A Castellanos	Recreador	I.D.R.D	
Andres Guerrero	Ed. Físico	Coordinadora	

Anexos: Listado de asistencia, registro fotográfico
Elaboró: Andrés guerrero Ortiz educador físico

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Andrés Guerrero	Registro fotográfico; IDRD ejercicios de elongación









Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA

Nombre del coordinador: YEINY MARTINEZ

Nombre de quien registra el ingreso: Dayanni Rojas

Fecha: 02-10-24

Jornada: Día [X] Noche [ ]

INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA

ASISTENCIA ACTIVIDADES

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION TIPO	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION NUMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Coordinacion ACTIVIDAD 1 LINEA: Simulacro Distritos	Nombre del Profesional: Andres Gutierrez ACTIVIDAD 2 LINEA: Buenas Practicas	Nombre del Profesional: Julian Moreno ACTIVIDAD 3 LINEA: Movilizando habilidades	Nombre del Profesional: Rodrigo Chaparro ACTIVIDAD 4 LINEA: Autonomia
1	CC	65495056	Nubia	Lopez			SI	NO	NO	NO
2	CC	93345701	Guillermo	Lamprea			SI	NO	SI	SI
3	CC	41308070	Ana	Zamora			SI	NO	NO	NO
4	CC	3045396	Jorge	Trujillo			SI	SI	NO	NO
5	CC	401195	Alfonso	Rivera			SI	NO	S	SI
6	CC	3345976	Carlos	Mora			SI	SI	SI	SI
7	CC	5351095	Manuel	Rosero			SI	NO	SI	SI
8	CC	5248158	Jose	Paz		Segunda	SI	SI	SI	SI
9	CC	17064424	Jaime	Valbuena			SI	SI	SI	SI
10	CC	14433715	Luis	Cajigas			SI	SI	SI	SI
11	CC	14209165	Jose	Jaramillo			SI	NO	NO	NO
12	CC	17077757	Luis	Castellanos			SI	SI	SI	SI
13	CC	3281474	Roberto	Ospina			SI	SI	SI	SI
14	CC	2313698	Jose	Torrijos			SI	SI	SI	SI
15	CC	3245130	Hernando	Arias			SI	SI	NO	NO
16	CC	14445224	Alejandro	Valencia			SI	SI	SI	SI
17	CC	7503494	Jose	Martinez			SI	SI	SI	SI
18	CC	19052573	Luis	Varela			SI	SI	SI	SI
19	CC	17190851	Luis	Sandoval			SI	NO	SI	SI
20	CC	19072609	Luis	Jimenez			SI	NO	SI	SI
21	CC	19091123	Jorge	Gonzalez			SI	SI	SI	SI
22	CC	17084816	Victor	Segura			SI	NO	NO	NO
23	CC	19077163	Vitelio	Rojas			SI	NO	SI	SI
24	CC	30769077	Irene	Bejarano			SI	SI	SI	SI
25	CC	20798332	Bertha	Torres			SI	SI	SI	SI

Scanned with CamScanner

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA

Fecha: 8-2-10-24

Jornada: Día [X] Noche [ ]

Nombre del coordinador: YEINY MARTINEZ

Nombre de quien registra el ingreso: Dayanni Reina

INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA

ASISTENCIA ACTIVIDADES

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION TIPO	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION NUMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Coordinación ACTIVIDAD 1	Nombre del Profesional: Andrea Gaitero ACTIVIDAD 2	Nombre del Profesional: Julian Molano ACTIVIDAD 3	Nombre del Profesional: Andres Chaparro ACTIVIDAD 4
							LINEA: Simulacro Distrital	LINEA: Buenas Practicas	LINEA: Movilizando habilidades	LINEA: Autonomia
26	CC	51865419	Luisa	Mayorga			SI	NO	NO	NO
27	CC	41483814	Rosalía	Paz			SI	SI	SI	SI
28	CC	25420904	Diomar	Esparza			SI	NO	SI	SI
29	CC	19281774	Efraín	Carrotta			SI	SI	NO	NO
30	CC	19167775	Francisco	Rodriguez			SI	SI	SI	SI
31	CC	19191641	Luis	Arias			SI	NO	NO	NO
32	CC	19333650	Edisson	Cuellar			SI	SI	SI	SI
33	CC	13835307	Bernardo	Silva			SI	SI	SI	SI
34	CC	19258513	Victor	Quintero			SI	NO	NO	NO
35	CC	6760724	Omar	Cuicedo			SI	NO	NO	NO
36	CC	70053780	Luis	Vera			SI	NO	SI	SI
37	CC	19067388	Arsenio	Sierra	No firma	seguirá	SI	SI	SI	SI
38	CC	14097362	Jaime	Rodriguez			SI	SI	SI	SI
39	CC	14977799	Mario	Mora			SI	NO	NO	NO
40	CC	3093032	Jaime	Cortes			SI	SI	SI	SI
41	CC	7522474	Jose	Montenegro			SI	SI	SI	SI
42	CC	19343502	Hermes	Hernandez			SI	NO	NO	NO
43	CC	14382557	Miguel	Calderon			SI	No	SI	SI
44	CC	11210490	Aristobulo	Rico			SI	SI	SI	SI
45	CC	5942655	Javier	Peña			SI	NO	NO	NO
46	CC	17049708	Henry	Zambrano			SI	NO	NO	NO
47	CC	10079884	Alberto	Giraldo			NO	NO	NO	NO
48	CC	9415459	Helmer	Goticmt	Helmer G		NO	NO	NO	NO
49	CC	72149209	Francisco	Silebi			No	NO	NO	NO
50		79264044	Miguel	Cadena			NO	NO	NO	NO

Scanned with CamScanner