ACTA N 608

FECHA: Bogotá, 29 de octubre del 2024

HORA: 09:00 AM- 10:00

LUGAR: Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca

TEMA: ejercicios de coordinación

ASISTENTES: Recreadores Edward Martínez – Laura Gutiérrez educador físico Andrés Guerrero

ORDEN DEL DIA:

1. Fase inicial presentación y estiramientos
2. Inicio de ejercicios de coordinación y baile
3. Conclusión

DESARROLLO:

La sesión inicia con movimientos suaves y sencillos que abarcan todo el cuerpo, preparando a las personas mayores para una fase más activa. Se comienza con ejercicios de movilidad articular al ritmo de la música, enfocándose en la elongación muscular, comenzando por los miembros superiores y finalizando con los inferiores. A continuación, se realizan ejercicios aeróbicos, incluyendo pasos de baile diseñados para mejorar la coordinación viso-podal.

La clase avanza con pasos básicos de merengue, integrando movimientos laterales y continuos, junto con ejercicios pliométricos y de concentración, que contribuyen a una activación física beneficiosa para los adultos mayores. En la etapa final, el instructor guía a los participantes en una rutina de estiramientos pasivos, que incluyen aperturas de miembros inferiores y estiramientos de piernas elevadas hacia el glúteo, cada uno con una duración de 20 segundos.

Para concluir, se realizan ejercicios de respiración controlada y movimientos suaves. Al finalizar, los participantes regresan al centro transitorio con una sensación de calma y bienestar.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Ninguno.	N/A	N/A

En lo anterior firman

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Edward yezid Martinez	recreador	IDRD	
Laura Gutiérrez	Recreadora	IDRD	Laura G.
Andres Guerrero	Gel. Lúdico	IDRD	

Anexos: Registro fotográfico, planilla asistencia

Elaboró: Andrés Guerrero

Responsable: Andrés Guerrero	Nombre Actividad:
Fecha: 29 de octubre 2024	IDRD Coordinación
	
	

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Nombre Unidad Operativa:	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA	Fecha:	24-10-24
Nombre del coordinador:	YEINY MARTINEZ	Jornada: Día: X	Noche:
Nombre de quien registra el ingreso:	Dayanni Rojas		

INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION TIPO	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION NÚMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES
1	CC	10079884	ALBERTO	GIRALDO		
2	CC	65495056	NUBIA	LOPEZ		
3	CC	93345701	GUILLERMO	LAMPREA		
4	CC	2313698	JOSE	TORRIJOS		
5	CC	17049708	HENRY	ZAMBRANO		
6	CC	72148209	FRANCISCO	SILVA		
7	CC	19097362	Jaime	Rodriguez		
8	CC	14445224	Alejandrino	Valencia		
9	CC	7522474	JOSÉ	Montenegro		
10	CC	3117647	TITO	Jimenez		
11	CC	14977794	Mario	Mora		
12	CC	13835307	Bernardo	Silva		
13	CC	19148562	Jorge	Higuera		
14	CC	19382557	Miguel	Calderon		
15	CC	1991441	Luis	Arias		
16	CC	7053780	Luis	Vera		
17	CC	19167775	Francisco	Rodriguez		
18	CC	51690865	Maria	Lozano		
19	CC	31858380	Martha	Henrique		
20	CC	30769077	Irene	Bejarano		
21	CC	41555372	Rubiela	Roa		
22	CC	17190851	Luis	Sandoval		
23	CC	51865419	Luisa	Mayorga		
24	CC	19072604	Luis	Jimenez		
25	CC	6861518	Carmelo	Annicchiarico		

ASISTENCIA ACTIVIDADES

	Nombre del Profesional: Beatriz Gutierrez ACTIVIDAD 1	Nombre del Profesional: Stefania ACTIVIDAD 2	Nombre del Profesional: Andrea G. ACTIVIDAD 3	Nombre del Profesional: ACTIVIDAD 4
	LINEA: Bolitas pruebitas	LINEA: Emociones	LINEA: Buenos recibos	LINEA
1	NO	SI	No	
2	NO	NO	NO	
3	NO	NO	No	
4	NO	NO	No	
5	NO	NO	SI	
6	NO	NO	SI	
7	NO	SI	SI	
8	NO	NO	SI	
9	NO	NO	SI	
10	SI	NO	SI	
11	NO	NO	NO	
12	SI	NO	SI	
13	NO	NO	NO	
14	NO	NO	No	
15	NO	No	No	
16	SI	NO	No	
17	SI	SI	SI	
18	SI	SI	SI	
19	SI	NO	SI	
20	NO	SI	SI	
21	NO	NO	SI	
22	NO	NO	SI	
23	NO	NO	No	
24	NO	NO	No	
25	NO	NO	No	

Powered by CamScanner

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA

Nombre del coordinador: YEINY MARTINEZ

Nombre de quien registra el ingreso: Dayanni Rojas

Fecha: 29-10-24

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: Andres Guerrero ACTIVIDAD 1 LINEA: Bonus Psicticos	Nombre del Profesional: Stefania ACTIVIDAD 2 LINEA: Emociones	Nombre del Profesional: Andres Gu ACTIVIDAD 3 LINEA: Bonos Perdon	Nombre del Profesional: ACTIVIDAD 4 LINEA:
26	CC	19052573	Luis	Varela			SI	NO	SI	
27	CC	3295130	Hernando	Arias			NO	NO	NO	
28	CC	19091123	Jorge	Gonzalez			NO	NO	NO	
29	CC	17077577	Luis	Castellanos			SI	NO	NO	
30	CC	14209165	Jose	Juramillo			NO	SI	NO	
31	CC	19258513	Victor	Quintero			NO	NO	SI	
32	CC	17064424	Jaime	Valbuena			NO	NO	SI	
33	CC	14433715	Luis	Cajigas			SI	NO	NO	
34	CC	3345976	Carlos	Mora			SI	NO	NO	
35	CC	5357095	Manuel	Rosero			NO	NO	SI	
36	CC	5248158	Jose	Paz			SI	SI	SI	
37	CC	401195	Alfonso	Rivera			NO	NO	SI	
38	CC	41483819	Rosalia	Paz			SI	SI	SI	
39	CC	8315936	Amado	Ocampo			NO	NO	SI	
40	CC	14067388	Arsenio	Sierra	No Firma Segura		NO	NO	SI	
41	CC	41308070	Aura	Zamora			NO	SI	SI	
42	CC	3045346	Jorge	Trujillo			NO	NO	NO	
43	CC	19176561	Luis	Davila			NO	NO	SI	
44	CC	7503444	Jose	Martinez			NO	NO	SI	
45	CC	3043032	Jaime	Cortes			NO	SI	SI	
46	CC	5947505	Jose	Matallana			NO	SI	NO	
47	CC	19415459	Helmer	Gutierrez			NO	NO	NO	
48	CC	5932655	Javier	Peña			NO	NO	NO	
49	CC									
50	CC									

Powered by CamScanner