ACTA N°

Cuidado al cuidador capacidades físicas

FECHA: Bogotá Agosto 18 de 2022.

HORA: 2: 00.pm. - 3:00 pm

LUGAR: Centro de cuidado transitorio Antonia Santos

TEMA: Capacidades Físicas

ASISTENTES: Talento humano centro cuidado transitorio Antonia Santos

ORDEN DEL DÍA:

1. Introducción capacidades físicas

2. teórico- práctico.

DESARROLLO:

Se dio inicio a la socialización donde se explicó en un primer momento los objetivos que son los siguientes:

Dar a conocer la importancia de actividad física como un habito y estilo de vida saludable, permitiendo conocer el significado de las capacidades físicas.

A continuación de manera práctica se realiza en un primer momento un calentamiento y estiramiento donde se involucraron sus paquetes musculares de su tren superior y tren inferior, se explicó la importancia de cada uno de estos movimientos y el tiempo que se debe tener en cuenta entre cada ejercicio.

posterior al estiramiento se implementó una rutina de ejercicios donde se tuvieron en cuenta tiempos ejecución del ejercicio y recuperación. Se trabajaron los siguientes ejercicios.

.

Se realizo el siguiente circuito donde se involucran las siguientes capacidades físicas:

- velocidad
- resistencia
- coordinación

en cada capacidad física se trabajaron ejercicios con intensidades moderadas, se utilizaron los siguientes materiales:

- Bastones
- Aros
- Balones
- Platillos

Se trabajaron ejercicios de velocidad, resistencia, coordinación con duración de dos minutos de trabajo por 30 segundos de recuperación,

Al finalizar la actividad se ejecutarán ejercicios de recuperación y estiramiento.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 1 de 2

Tema: Capacidades físicas - Cuidado al Cuidador Lugar: centro cuidado T Fecha y hora: 18-08-2022

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
1	Tatiana Barajas	1022416242	C.C.T. Antonia S	G. Documental	—	3227748981	Tatiana B.
2	Nubia P.	52037092	Cet Antonia S	Gestión	—	3173210625	
3	Rozana Falcón	16.161.676	CCT Antonia Santos	servicios generales	—o—	3042056153	Rozana Falcón
4	Mirian Rodriguez	46366496	C.C.T Antonio Santos	Terapia Física		3103461465	
5	Maria Ruiz	52409758	CCT Antonio Santos	Ack cocina	—	3218643228	
6	Martha Salcedo	52830332	CCT Antonia Santos	Aux cocina	—	3208963561	Martha S.
7	Yaneth Montenegro	32479701	C.C.T Antonio Santos	Terapeuta ocupacional		3115565038	
8	Rocío Campo	32828565	C.C.T. Antonia Santos	Nutricionista	—	3006158604	
9	Yuli Florez	1094244366	C.C.T Antonia Santos	Educador físico	—	3214585264	
10	Yesenia Rubio Leal	52466849	CCT Antonia Santos	Trabajadora Social	yrubio@sdmon-santos.edu.co	3014580060	

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

Escaneado con CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 1 de 2

Tema: Capacidades físicas - Cuidado al Cuidador Lugar: C.C.T. Antonia Santos Fecha y hora: 18-08-2022

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
11	Boris Pacheco G	7201253	C.C.T Antonia Santos	Psicologo	—	3008028372	
12	Lina Albino Morales	1012453500	CCT Antonia Santos	Facilitadora	—	3207683733	

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

Escaneado con CamScanner

HOGARES SI A LA VIDA

FECHA: 18/08/2022	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CAPACIDADES FISICAS	RESPONSABLE; YOHN FLOREZ







