

## EVIDENCIA DE REUNIÓN

Código GDI-GPD-483  
Versión 6  
Vigencia: 21 de agosto de 2024  
Caso BOGA-70403

Objeto de la reunión: Seguimiento Actividad Física Persona Mayor

Fecha: Octubre 07-2025

Hora de inicio: 8:00 AM

Modalidad:

☒ Presencial☐ Virtual☐ Telefónica☐ Mixta

Lugar: Parque La Bombonera

Hora de finalización: 9:00 AM

Dependencia: Deportes

Nombre del Responsable:

| TIPO DE DOCUMENTO | NÚMERO DE DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN | NOMBRES Y APELLIDOS<br><i>(Apellido en primer lugar)</i> | NOMBRE IDENTITARIO | ENTIDAD Y DEPENDENCIA | CARGO  |           |             |                        |          | TIPO DE VINCULACIÓN |             | CORREO ELECTRÓNICO -<br>TELÉFONO DE CONTACTO | FIRMA                                                                        |            |
|-------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------|--------|-----------|-------------|------------------------|----------|---------------------|-------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------|
|                   |                                       |                                                          |                    |                       | ASESOR | DIRECTIVO | PROFESIONAL | TÉCNICO /<br>TECNOLOGO | AUXILIAR | CARRERA             | PROVISIONAL |                                              |                                                                              | LIBRE NOMB |
|                   | CC 52852446                           | Liliana Espinoza V.                                      | —                  | ALSC<br>Deportes      |        |           | X           |                        |          |                     |             | X                                            | liliana.espinosa@<br>gob.bogota.gov.co<br>artesanias.tonia<br>53@hotmail.com | Jules      |
|                   | CC 41604123                           | Maria Thabel Nieto                                       | -                  | Comunidad             |        |           |             |                        |          |                     |             |                                              | 53@hotmail.com                                                               | Lucy B     |
|                   | CC 1917056                            | Raul Avila G.                                            |                    | COMUNIDAD             |        |           |             |                        |          |                     |             |                                              | 53@hotmail.com                                                               | Francisco  |
|                   | CC 52210058                           | Olga Zaverucha                                           |                    |                       |        |           |             |                        |          |                     |             |                                              | 3193825120                                                                   | Alte       |
|                   |                                       |                                                          |                    |                       |        |           |             |                        |          |                     |             |                                              |                                                                              |            |
|                   |                                       |                                                          |                    |                       |        |           |             |                        |          |                     |             |                                              |                                                                              |            |
|                   |                                       |                                                          |                    |                       |        |           |             |                        |          |                     |             |                                              |                                                                              |            |
|                   |                                       |                                                          |                    |                       |        |           |             |                        |          |                     |             |                                              |                                                                              |            |

CONSENTIMIENTO: Quien se registra en este documento, declara que conoce y acepta la Política de Tratamiento y Protección de Datos Personales de la Secretaría Distrital de Gobierno, y que la información proporcionada es veraz, completa, actualizada y verificable. Asimismo, declara que autoriza al uso de sus datos personales para fines de gestión pública, de acuerdo con la Ley 1712 de 2014 y la Ley 1581 de 2010, y que autoriza al uso de sus datos personales para fines de gestión pública, de acuerdo con la Ley 1712 de 2014 y la Ley 1581 de 2010, y que autoriza al uso de sus datos personales para fines de gestión pública, de acuerdo con la Ley 1712 de 2014 y la Ley 1581 de 2010.

\* Ver SGC-MIN: Manual de Atención al Ciudadano y al Ciudadano con discapacidad, disponible en <http://goa.gob.bogota.gov.co/contenidos/sistema-atencion-al-ciudadano>

# DESARROLLO Y CONCLUSIONES DE LA REUNIÓN:

Se da inicio a la clase de Actividad Física Adulto Persona Mayor en el Parque La Bombanera con la docente Olga Zawasky, su clase inicia con movimiento de calentamiento iniciando Movilidad articular Tren superior y Tren Inferior, a nivel Superior inicia con movilidad de las articulaciones como son el cuello, hombros, codos, brazos, cintura y/o cadera.

A nivel del Tren Inferior realiza movimientos articulares tales como flexión de rodillas movimientos repetitivos y de reposo con la articulación de tobillo, realizando repeticiones de pie hacia adelante, punta de pie, hacia el lado derecho e izquierdo.

Seguido se realizan estiramientos muy leves con resistencia de aproximadamente 10 segundos cada estiramiento, generando equilibrio y resistencia por medio de su pie tanto derecho como pie izquierdo.

Seguido a estos estiramientos realiza estiramiento de resistencia de sus extremidades cabeza, brazo derecho, brazo izquierdo, pierna derecha, pierna izquierda.

Se utiliza todo el cuerpo como mismo instrumento para su desarrollo de la actividad.

## COMPROMISOS DE LA REUNIÓN:

| No. | ACTIVIDAD | RESPONSABLE | FECHA DE ENTREGA |
|-----|-----------|-------------|------------------|
|     |           |             |                  |
|     |           |             |                  |
|     |           |             |                  |
|     |           |             |                  |
|     |           |             |                  |
|     |           |             |                  |
|     |           |             |                  |
|     |           |             |                  |
|     |           |             |                  |

NOTA 1: En caso de que una actividad no se pueda cumplir el responsable debe ser informado por los administradores de reuniones o planificadores con anterioridad formalmente.  
NOTA 2: Agregar o eliminar las filas que sean necesarias para registrar las acciones y los compromisos de la reunión.



7 de octubre de 2025, 7:58:38 a.m.  
Seguimiento Procesos pedagógicos  
Actividad Física - Persona Mayor  
Área Deportes  
ALSC



7 de octubre de 2025, 8:26:35 a.m.  
Seguimiento Procesos pedagógicos  
Actividad Física - Persona Mayor  
Área Deportes  
ALSC



**7 de octubre de 2025, 8:26:57 a.m.**  
**Seguimiento Procesos pedagógicos**  
**Actividad Física - Persona Mayor**  
**Área Deportes**  
**ALSC**



**7 de octubre de 2025, 8:41:10 a.m.**  
**Seguimiento Procesos pedagógicos**  
**Actividad Física - Persona Mayor**  
**Área Deportes**  
**ALSC**



**7 de octubre de 2025, 8:41:14 a.m.**  
**Seguimiento Procesos pedagógicos**  
**Actividad Física - Persona Mayor**  
**Área Deportes**  
**ALSC**



7 de octubre de 2025, 9:00:26 a.m.  
Seguimiento Procesos pedagógicos  
Actividad Física - Persona Mayor  
Área Deportes  
ALSC