IBERO

ACREDITADA EN ALTA CALIDAD RESOLUCIÓN 020202 • 6 AÑOS •

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA IBEROAMERICANA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ACTA DE REUNIÓN No. 02

FECHA DD 28 **MM** 10 **AAAA** 2025

PROGRAMA: Fisioterapia

OBJETO DE LA REUNIÓN

Promover el bienestar integral de los padres de familia mediante la implementación de pausas activas y aeróbicos con ritmos musicales, considerando que estas estrategias estimulan la activación cardiorrespiratoria y la movilidad articular, con el propósito de la reducción del sedentarismo y la consolidación de hábitos de vida saludables.

LUGAR: Salón 1 Jardín

DURACIÓN: Hora Inicio 8:00am **Hora Terminación** 8:30am

NOMBRE DE LOS PARTICIPANTES	CARGO	FIRMA
Mariana González Alarcón	Estudiante	
Nicol Giraldo Arevalo	Estudiante	Nicol Giraldo
Ana Natalia Hernandez	Estudiante	
Francia Alejandra Rosada	Responsable Servicio	

DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y TAREAS

Antes de iniciar, se entregó a los padres un folleto informativo sobre las *pausas activas* y su importancia tanto para su práctica individual como para realizar con los niños, promoviendo hábitos de movimiento saludables.

Fase inicial: Las fisioterapeutas guiaron un calentamiento de baja intensidad con la canción *"Despacito"* (4–5 minutos), orientado a preparar los sistemas cardiorrespiratorio y musculoesquelético. Se realizaron movimientos articulares suaves, estiramientos dinámicos y balanceos controlados, cuidando la postura, la alineación corporal y la respiración coordinada. Desde el enfoque fisioterapéutico, esta fase favoreció

Powered by CamScanner

la activación cardiovascular, la movilidad articular, la conciencia corporal y la prevención de lesiones.

Fase central:Los padres participaron en una rutina aeróbica mediante el baile, con tres ritmos musicales:

- Merengue (Los Hermanos Rosario): desplazamientos laterales y frontales con control de brazos y tronco, estimulando la coordinación y la movilidad de hombros, caderas y tobillos.
- Coqueta: pasos rítmicos con cambios de dirección y movimientos de brazos amplios, mejorando la resistencia física y la estabilidad postural.
- Salsa Choque (ritmo Buxx): pasos básicos y giros simples con control de rodillas y caderas, fortaleciendo la sincronización motriz y la eficiencia cardiorrespiratoria.

Esta fase promovió la resistencia aeróbica, la coordinación motriz y la integración grupal.

Fase final:Se realizó una vuelta a la calma con música suave, estiramientos generales y respiración profunda. Se enfatizó la postura correcta y la relajación muscular progresiva para favorecer la recuperación cardiorrespiratoria, la flexibilidad y el bienestar general. Desde el enfoque fisioterapéutico, esta fase consolidó los efectos del ejercicio y reforzó la importancia de incorporar pausas activas en la vida diaria.

Powered by CamScanner

TEMA: **Promoviendo habitos de movimientos saludables**

CES WALDORF
Corporación Educativa y Social

FECHA: 28 DE OCTUBRE DE 2025

N°	NOMBRES	APELLIDOS		TELEFONOS	FIRMA
1	Adhara	Rodriguez	Guzman	3133456077	
2	Alaia Smantha	Culma	Cañon	3112157688	Yury Canon.
3	Alan David	Garzon	Ruiz	3244592613	Sandy Mahan
4	Alan Stiven	Muriel	Ñanguma	3102925684	
5	Allison Salome	Hoyos	Rodriguez	3052604049.	DORIS RODRIGUEZ
6	Andrea Lucia	Marante	Rondon	3002557960	Edgarira Rendon.
7	Andy Mathias	Barrera	Leal	3205203625	Alejandra leal.
8	Ariana	Bernal	Garay	3043142415	
9	Axel Santiago	Cifuentes	Suarez	2144875685	Marcela Suarez Estrada
10	Aydee Gabriela	Rodriguez	Quemba	3018064722	Yisa quemba.
11	Cattaleya	Bernal	Guzman	3057358172	
12	Christy Antonella	Hernandez	Vaquiro	3X0739867D	Kelly vaquiro.
13	Dereck Salomon	Bedoya	Roman	3007703615	Luvian B
14	Ehmily Luciana	Aguilar	Sanchez	317 312 7961	Patricia Fino.
15	Ema Abigail	Mahecha	Rojas	3093921269	maria fernanda mahecha.
16	Emily Dahian	Santofimio	Mojica	3209251075	Valentina
17	Erick Santhiago	Lopez	Giraldo	3117338927.	Aldeidis Cleijo.
18	Estefany Saray	Cacais	Loaiza	3109252595	mireya laaiza
19	Eythan Emiliano	Hernandez	Ruiz	3213553572	Lizeth Sofia Lopez H.
20	Fabio de Jesus	Mercado	Vitola		
21	Gaberi de Jesus	Ramirez	Tordecilla	3123556578.	Aldeidis Cleijo.
22	Gabriel	Rincon	Jimenez	3005961500	Lisa jimenez
23	Gael Adrian	Alape	Tique	3242349002	Laura valentina.
24	Hellen Dayana	Rojas	Vargas	3214631511	
25	Ian Damian	Diaz	Arenas	3202413665	Heidy
26	Ian Santiago	Parra	Suarez	3202120235	Carolina Suarez.
27	Itzeth Ariana	Bedoya	Rodriguez	3123499265	Gineth Rodriguez
28	Jheigan	Ramirez	Ospina	310 7775702	Janeth CV
29	Johan Smith	Macana	Estupiñan	3208702 55	Jesus Johan Macana.

Powered by CamScanner

TEMA: **Promoviendo habitos de movimientos saludables**

CES WALDORF
Corporación Educativa y Social

FECHA: 28 DE OCTUBRE DE 2025

N°	NOMBRES	APELLIDOS		TELEFONOS	FIRMA
30	Juan Daniel	Cortes	Babativa	3203359546	Esteban Cortes.
31	Juan Esteban	Martin	Vega	3508228987	Elizabeth
32	Kilian Smith	Ruiz	Soto	3244439267	Sandy mahecha
33	Liam David	Florez	Mercado	3234464461.	Stefany M.
34	Liam Nicolas	Perdomo	Macana	3015152279	
35	Luciana	Guzman	Alape	306 3190375	Robsamn. D.G.
36	Luisa Antonella	Rodríguez	Mojica	3123206108.	Martha Rocio. Barrera.
37	Maithe Sofia	Madrigal	Rodriguez		Lizeth Rodriguez
38	Maria Victoria	Pamplona	Ramirez	3244848372	
39	Maron Sofia	Ruiz	Peña	3045579968)	Sandra Peña.
40	Matias	Matallana	Gomez	3045779699	Jeimi Gomez
41	Manuel Isacc	Trujillo	Montiel	3102288810.	Dalia Montiel.
42	Matias Alejandro	Lopez	Rodriguez	3102116969	
43	Mia Saray	Sosa	Manosalva	3223889268	Zaira Manosalva.
44	Milan Andrey	Quintero	Tole		
45	Nicolas Zahir	Rodriguez	Roa	3152981152	
46	Olga Sharit	Rodríguez	Narvaez	3234754658	nurisol Fino
47	Salome	Robayo	Fino	3008745238.	Nurisol Fino R.
48	Samuel David	Ospina	Medina		
49	Sara Antonella	Paz	Piñero	3005831262	Eliana Piñeros
50	Sara Sofia	Ortega	Pachon	3179755658	andrea f.
51	Thiago Alejandro	Epia	Espejo	3005384242	Leidy Barrera.
52	Violeth Mariana	Vargas	Yepes	3202270777.	Harold Vargas.
53	Willian Alejandro	Quemba	Chingate	3028061222	Sandra Castro.
54	Yerik Noriel	Quintero	Vargas	3004455369.	
55	Yoiner Alef	Urrea	Aponte	3102505816	Yeimy Aponte.

Powered by CamScanner