ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ Nº *415*	
Hora: 4:00 p.m.	**Fecha:** *Mayo 29 de 2025*
Lugar:	*H.C.B. SAPITOS*
Dependencia que Convoca:	*FUNDACIÓN GRUPO LIBERTAD*
Proceso:	*PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN*
Objetivo:	*Socializar a los padres de familia del HCD la implementación de la actividad física, ya que ayuda a nuestro cuerpo a fortalecer nuestra salud*

AGENDA

1. Saludo
2. Oración
3. Llamado a lista
4. Socialización del tema
5. Compromisos
6. Salida

DESARROLLO:

Se da inicio a la reunión siendo las 4:00 p.m. en el HCB Comunitario "LOS SAPITOS", el día 29 de Mayo del 2025, se les da un cordial saludo de bienvenida a los padres de familia, dándoles los agradecimientos por su puntualidad y asistencia. Seguidamente se hace una oración en acción de gracias.

Después se procede a la socialización del tema del mes ACTIVIDAD FÍSICA.

QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA

Llamamos actividad física a cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto energético por encima del nivel de reposo.
La actividad física se describe mediante las dimensiones de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo que veremos a continuación. Pero antes… aclaremos algunos conceptos que a veces se confunden.

¿POR QUÉ ACTIVIDAD FÍSICA?

La actividad física asocia múltiples beneficios para la salud en todas las personas, a cualquier edad y tanto en mujeres como en hombres.

El desarrollo de la tecnología nos ha facilitado muchas tareas que antes requerían de un mayor esfuerzo; realizamos más desplazamientos en coche u otros medios motorizados y andamos menos. Hoy en día, muchos trabajos no requieren mucho esfuerzo físico y cada vez son más las ofertas de ocio que no exigen moverse. Todo esto está influyendo considerablemente en el aumento del número de personas con problemas de salud como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares o el cáncer.

¿ES LO MISMO ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO FÍSICO?

Powered by CamScanner

Powered by CamScanner

No, no son lo mismo. El término "actividad física" engloba el concepto de "ejercicio físico", pero como veremos es un concepto más amplio.

LA **ACTIVIDAD FÍSICA** , se define como cualquier movimiento del cuerpo producido por la acción muscular voluntaria y que supone un gasto de energía.

Sin embargo, llamamos **ejercicio físico** a un tipo concreto de actividad física que corresponde a un movimiento corporal planificado, estructurado y repetitivo, y realizado con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la **aptitud o condición física[+]**.

LA **ACTIVIDAD FÍSICA** no sólo incluye el ejercicio físico, sino que también incluye otras actividades que exigen movimiento corporal, como el juego activo, actividades de ocio, caminar, bailar, ir en bici, practicar deportes. A su vez, se puede realizar en distintos entornos como espacios al aire libre, en el centro educativo, en el centro de trabajo, en el hogar, como parte de las actividades diarias, y para desplazarse de un sitio a otro, lo que se denomina **transporte activo o movilidad activa.**

¿Y EL DEPORTE?

Diversidad de actividades realizadas con arreglo a unas reglas, practicadas por placer o con ánimo competitivo. Las actividades deportivas consisten en actividades físicas realizadas por equipos o personas, en ocasiones con sujeción a un marco institucional (por ejemplo, un organismo deportivo).

Compromisos / tareas	Responsable(s): Nombre / Cargo o rol	Fechas
Comprometerse a realizar ejercicio Físico al menos 3-4 veces a la Semana.	*Madres y padres de familia*	
Comprometerse a probar nuevas actividades Físicas como deportes.	*Madres y padres de familia*	

Próxima reunión	Fecha	Hora	Lugar
	Junio.		H.C.B Sophos
Colaborador que elabora el acta:			

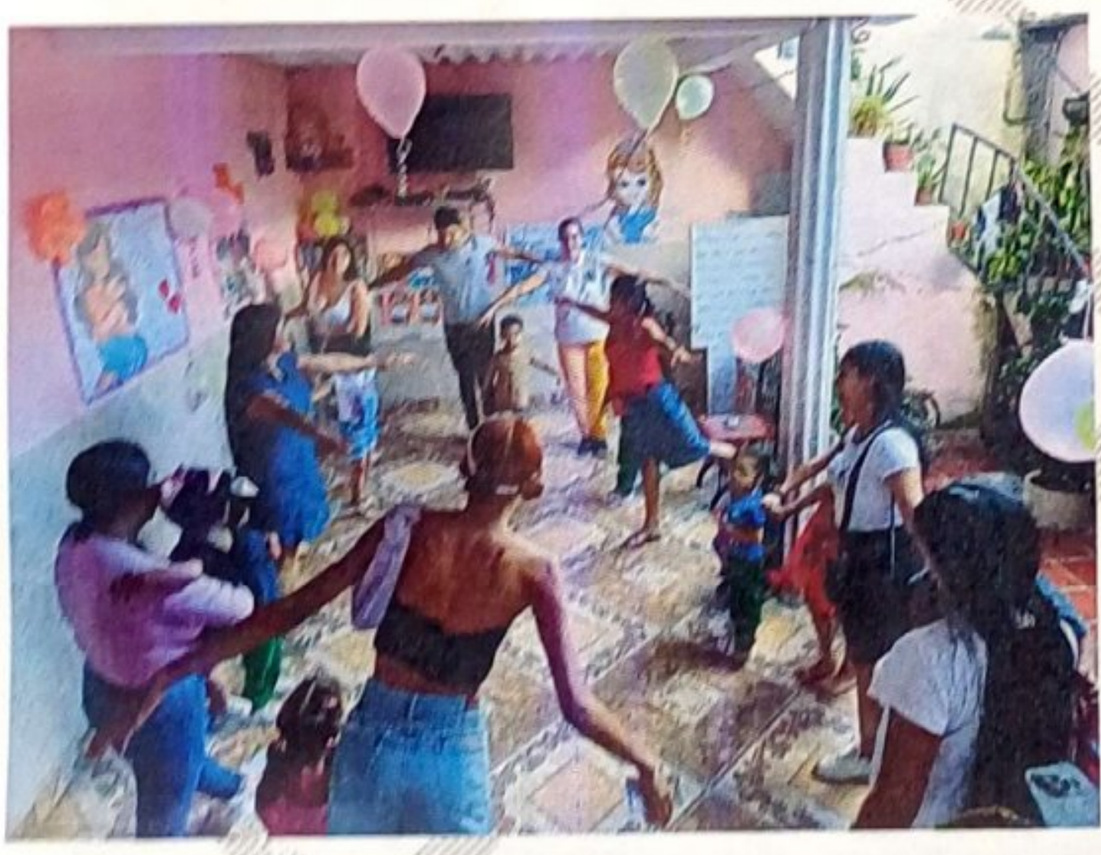
Powered by CamScanner

Powered by CamScanner

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA









¡Antes de imprimir este documento… piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

Powered by CamScanner

Powered by CamScanner

	PROCESO MEJORA E INNOVACIÓN FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA	F8.P1.MI	12/06/2024
BIENESTAR FAMILIAR		Versión 9	Página 1 de 1
		Clasificación de la Información: Pública	

ACTIVIDAD: PROMOCION Y PREVENCION FECHA MAYO 29-2025

HORA INICIAL: 4:00 P.M. HORA FINAL: 5:00 P.M. LUGAR H.C.B SAPITOS

DEPENDENCIA LIDER:

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			AM	PM
1	Alejandra Anaya	1081402301	MADRE	F. grupo Libertad	Huila	La Plata			3166772788	malejagyanaya@gmail.com		Alejandra Anaya
2	Maidy Ullone	1007300488	madre	Fundacion G.Libertad.	Huila	La Plata.			3158651766	Maidyullone@gmail.com		Maidy Ullone
3	VICTOR Belisario	25.717923	Padre	F. grupo Libertad.	Huila	La plata			3209547221			
4	Karen Vanessa	1007250231	Madre	F. grupo Libertad.	Huila	La Plata.			3165360728			
5	Natalia Collo	1004249310	MAMÁ	F. grupo Libertad.	Huila	La Plata.			3125806611			Natalia Collo
6	Angie Bibiana	1082855	mamá	F. grupo Libertad.	Huila	La Plata.			3232258			
7	Marly Caballos	1007359780	Mamá.	F. grupo Libertad.	Huila	La Plata.			3167495978			Marly Caballos.
8	Cristian G	1081405574	mamá	F. grupo Libertad.	Huila	La Plata.			3109404194			
9	Carlos Baron	1089345033	PAPÁ	F. grupo Libertad.	Huila	La plata.			3142109723			Carlos Baron
10	Mari Medina	1081401106	Mama	F. grupo Libertad.	Huila	La Plata.			3166632133			Mari Medina
11												
12												
13												

Antes de imprimir este documento piense en el medio ambiente

Powered by CamScanner