Lugar	Cuidado transitorio Cundinamarca
Fecha	25/02/2026 09:00 A.M – 09:30 A.M
Tema	Aeróbicos IDRD
Desarrollo	Se realizó una articulación interinstitucional con el Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD), mediante la cual se desarrolló una sesión estructurada de actividad física dirigida a las personas mayores del Centro de Cuidado Transitorio. La jornada dio inicio con una fase de estiramientos generales y movilidad articular, orientada a preparar el cuerpo, prevenir lesiones y favorecer una adecuada disposición física para la actividad. Posteriormente, se llevó a cabo la fase central de la sesión, la cual incluyó baile aeróbico acompañado de ejercicios de coordinación, en los que se trabajaron desplazamientos, movimientos rítmicos, coordinación óculo-manual y óculo-podal, así como secuencias de pasos sencillos adaptados a las capacidades de las personas mayores. Estas actividades promovieron el movimiento continuo, el equilibrio, la agilidad y el trabajo cardiovascular, permitiendo fortalecer la capacidad aeróbica y la resistencia física de manera segura y progresiva. Durante el desarrollo de la actividad se evidenció una participación activa y una alta motivación por parte de las personas mayores, quienes manifestaron agrado, entusiasmo y disposición para seguir las indicaciones, favoreciendo un ambiente de integración, disfrute y recreación. Finalmente, la sesión culminó con una fase de vuelta a la calma, que incluyó ejercicios de respiración consciente y estiramientos suaves, facilitando la recuperación corporal y el bienestar general. En conjunto, la actividad contribuyó al fortalecimiento de la capacidad aeróbica, la coordinación motriz y el bienestar físico, emocional y social de los participantes. Se anexa FOR-GD-023 Formato planilla de asistencia

	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
Asistentes	Ver Listado de asistencia FOR-GD-023 Formato planilla de asistencia	N/A	N/A
Compromisos	No se establecen compromisos	N/A	N/A
Compromisos Próxima reunión	*No se generan compromisos* No aplica		
Elaboró	Andrés Guerrero Ortiz- Ed Físico		

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023
Versión: 2
Fecha: Memo i2024018963 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Aerobicos IDRD
2. Lugar o Localidad o Sede: Cundinamarca
3. Fecha y hora: 25-02-2026 - 09:20
4. Nombre responsable: Andrea Carrera
5. Dependencia responsable: Cundinamarca

6. Ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Carlos Mora	CC	3345976	CCT Cundinamarca	Persona mayor				Carlos Mora
2	Orlando Sanchez	CC	19308727	CCT Cundinamarca	Persona mayor				
3	Dorian Manuel	CC	7503494	CCT Cundinamarca	Persona mayor				
4	Roberto Botero	CC	7 9295948	CCT Cundinamarca	Persona mayor				
5	Guillermo Jimenez	CC	19072609	CCT Cundinamarca	Persona mayor				
6	Victor Segura	CC	17084316	CCT Cundinamarca	Persona mayor				
7	Graciela Villalobos	CC	23213480	CCT Cundinamarca	Persona mayor				Graciela Villalobos
8	Luis Daula	CC	19176561	CCT Cundinamarca	Persona mayor				
9	Mario Mora	CC	14977799	CCT Cundinamarca	Persona mayor				
10	Jose Pot	CC	5248158	CCT Cundinamarca	Persona mayor				
11	Luis Cortes	CC	14433715	CCT Cundinamarca	Persona mayor				
12	Francisco Rodriguez	CC	19167775	CCT Cundinamarca	Persona mayor				
13	Marta Manrique	CC	31858380	CCT Cundinamarca	Persona mayor				Marta Manrique
14	William Gonzales	CC	14091123	CCT Cundinamarca	Persona mayor				
15	Onabhola Otunme	PS	A127495588	CCT Cundinamarca	Persona mayor				
16	Luis Castellanos	CC	17077757	CCT Cundinamarca	Persona mayor				
17	Carmen Castañeda	CC	51724451	CCT Cundinamarca	Persona mayor				Carmen Castañeda
18	Diana Helena Cuervo Gil	CC	52.836.363	IDRD	Recreadora	STRD	dianamicg@gmail.com	3118700148	
19	Erica Catalina Ramos	C.C	1069760193	IDRD	Recreadora	STRD			
20	Andres Guerrero	CC	1025894220	Contratista	Est. Fuerte	Contratista		3125195671	

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía."

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo