DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA MUNICIPAL DE ZIPAQUIRÁ
SECRETARÍA DE FAMILIA Y DESARROLLO SOCIAL

Alcaldía de Zipaquirá

INFORMACIÓN DE LA REUNIÓN			
N° Acta:	Fecha: 16-02-2026	Hora Inicio: 2:00 pm	Hora Fin: 3:00 pm
Lugar: Club del Adulto Mayor Santa Ana / Villa Maria -			
Objetivo(s): Sesión de Actividad Fisica - Ludico - Recreativa			
Dependencia Responsable: Secretaria de familia y Desarrollo			
Responsable Elaboración o Transcripción: Activate S.A.S			
TIPO: ☒ Externa (con la Comunidad) ☐ Interna (con los funcionarios)			

LISTADO DE ASISTENTES

NOMBRES Y APELLIDOS	ENTIDAD / DEPENDENCIA	CARGO	CORREO	TELÉFONO	FIRMA
Yoreno Forero	Villa Maria	Participante	—	3704437592	
Barbel Ali	Villa Maria	Participante	—	3194406	
Olga Rodriguez	Villa Maria	Participante	—	3138233	
Pablo Rafael	Villa Maria	Participante	—	300320	
Wilvino Buitrago	Villa Maria	Participante	—	3224376194	
Concep Agudelo	Villa Maria	Participante	—	3229607	
Lucio Sarra	Villa Maria	Participante	—	3165807	
Rosa Navarro	Villa Maria	Participante	—	3006390578	

ORDEN DEL DIA

Entrenamiento funcional (Fuerza - equilibrio - coordinación - Desplazam.)

1. Bienvenida al satelite de Villa Maria.
2. Ubicación del Adulto Mayor en el gym.
3. Explicación de la actividad.
4. Desarrollo de la sesión
5. Registro y firma en el acta.

Powered by CamScanner

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Desarrollo de la sesión.

Tema: Entrenamiento Funcional. (coordinación - fuerza - equilibrio)

Objetivo: Mantener y aumentar la fuerza muscular para facilitar acciones como levantarse - reducir el riesgo de caidas. mediante el control postural - y mejorar la sincronización de movimientos.

Metodología: Se da la bienvenida al satelite de villa María y se procede a la ubicación de material en el salón del gym del club santa ana - se realiza un circuito de 4 estaciones donde el adulto mayor realizara ejercicios de Fuerza (brazos). Equilibrio (trabajo en parejas) Desplazamientos (desplazarse realizando zig-zag entre conos) - y Sentadillas (fuerza de pierna).
se inicia con un calentamiento y se divide el grupo en 4 equipos y se ubicarán en cada estación - cada 2 minutos se hará una rotación - y se finaliza con estiramientos.
Se cuenta con la participación de 8 adultos Mayores (2 hombres).

Recursos: sonido - sillas - pesas - balones - conos - cojin de equilibrio
Registro y firma en el Acta de los participantes.

COMPROMISOS ADQUIRIDOS

COMPROMISO	RESPONSABLE	FECHA ENTREGA	FIRMA
Se desarrolla sesión programada. con el satelite de villa María a cargo de:	Marvell Castillo	16-02-2026	
En conformidad con la actividad desarrollada firma:	Lorena Zambrano	16-02-2026	

Powered by CamScanner