

EVIDENCIA DE REUNIÓN

(CIUDADANÍA, USUARIOS Y / O GRUPOS DE INTERÉS, POLÍTICAS PÚBLICAS Y OTROS)

Código: GI-GPD-F029
Versión: 01
Vigencia: 3 de septiembre de 2025
Caso HOL: 186520

Objeto de la reunión:

Actividad Física Salon Comunal San Antonio

Fecha:

18-03-26

Lugar:

San Antonio

Dependencia:

Cultura y Deporte

Hora de inicio:

8:00

Hora de finalización:

9:00

Nombre del responsable:

Christian Hernandez

Modalidad:

Presencial

Virtual

Telefónica

Mista

Tipo de documento de identidad		Número de documento de identidad	Nombres y Apellidos (Jurídico o legal)	Nombre identitario	Edad	Sexo		Identidad de género*					Orientación Sexual*					¿Por su cultura, pueblo o rasgos físicos, es o se autoreconoce perteneciente a alguno de los siguientes grupos étnicos?:										¿Se autoreconoce en alguna de las siguientes categorías de discapacidad?:										¿Pertenece a población migrante internacional? (SI/NO)	Correo electrónico - Teléfono de contacto	Modalidad		Firma																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
						Varón	Mujer	Intersektual	Femenina	Masculina	Trans	No binaria	Otra	Lesbiana	Gay	Bisexual	Heterossexual	Otra	Indígena	Gitano/Rom	Italo	Enriqueño	Negro, Afrocolombiano	Ninguno	Física	Auditiva	Visual	Bardossegura	Cognitiva	Fisicoespiritual	Múltiple	Ninguna	Virtual	Telefónica	Mixta																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		20975612	Maria Gerena		69																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												</

51711424 Flor Rodriguez

62

51788622 Flor Roa

61

39683374 Luz Marina Lopez

61

41685913 Helena Fernandez

69

77433784 Sergio albanos Franco

58

Flora R.
Flora Roa
Luz Marina Lopez
Sergio albanos Franco

DESARROLLO Y CONCLUSIONES DE LA REUNIÓN:

Miércoles 18 Marzo 2026 Hora 9:00 Lugar Salón Comunal San Antonio

Se inicia con ejercicios de movilidad articular, orientados a preparar el cuerpo para la actividad física. Se realizan movimientos en las principales articulaciones del cuerpo incluyendo tobillos, Rodillas, cadera e cintura, Brazos y cuello, combinando acciones de Flexión y Extensión que permiten activar progresivamente el sistema muscular y articular. Posteriormente se realiza un calentamiento general con movimientos de intensidad - Baja moderada. Buscando incrementar gradualmente la frecuencia cardíaca para ello se ejecutan ejercicios gimnásticos como estrellitas, tijera, skipping y desplazamientos laterales favoreciendo la coordinación y la activación corporal.

Durante la parte central se trabaja la sincronía entre la música y movimiento corporal. Promoviendo ejercicios de Coordinación rítmica con una intensidad media a moderada, se desarrolla secuencia de danza utilizando canciones que fomenten la participación en Expresión Corporal y disfrute. Para finalizar vuelta a la calma con ejercicios de fortalecimiento suave combinados con Estiramientos. Se hace énfasis en la respiración consciente y favorezca la recuperación corporal y regulación ritmo cardíaco.

COMPROMISOS DE LA REUNIÓN:

Nº	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA DE ENTREGA

NOTA: Este documento es una herramienta de trabajo y no debe ser utilizado para fines de control de gestión. El responsable de la reunión es el encargado de la actividad y debe asegurarse de que los compromisos sean claros y alcanzables.

