

EVIDENCIA DE REUNIÓN

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

Código: GIL-GPD-F029
Versión: 07
Vigencia: 3 de septiembre de 2025
Caso FOI: 188520

Objeto de la reunión:	Sesión de Clase Actividad física
-----------------------	----------------------------------

1

1998

Dated

1

Hora de inicio: 8-17

Hora de finalización:

Nombre del responsable: _____

Modalidad

Presidential

Verde

Teleónica

Miss

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 étnicos, es o se autoseñala perteneciente a alguno de los siguientes grupos étnicos?:	¿Se autoseñala en alguna de las siguientes categorías de discapacidad?:	¿Pertenece a población migrante internacional? (SI/NO)	Correo electrónico - Teléfono de contacto	Firma																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
				Años cumplidos	Meses																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
														Hombre	Mujer	Intersexual	Femenina	Masculina	Trans	No binaria	Otra	Lesbiana	Gay	Bisexual	Heterossexual	Otra	Indígena	Gitano/Rom	Racial	Peluquero	Negro	Afrocolombiano	Ninguno	Física	Auditiva	Visual	Sordociega	Cognitiva	Psicosocial	Múltiple	Ninguna																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
CC	35315031	Luz Irma Castellaros		69		✓	✓																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		

DESARROLLO Y CONCLUSIONES DE LA REUNIÓN:

VIERNES 23 ENERO 2026 Hora 8:00 Lugar Casa Mujer Respira.

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 y 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 favorecer la recuperación corporal y regulación rítmica cardíaca.

COMPROMISOS DE LA REUNIÓN:

Nº	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA DE ENTREGA

Wondershare PDFElement - Create PDF in your applications with the PdfElement SDK. Wondershare PDFElement - Create PDF in your applications with the PdfElement SDK. Wondershare PDFElement - Create PDF in your applications with the PdfElement SDK.

