

# EVIDENCIA DE REUNIÓN

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

Código: GRI-GPD-F029  
Versión: 01  
Vigencia: 2 de septiembre de 2025  
Caso HOL: 1.68526

Objeto de la reunión:		Adulto Mayor Actividad Física										Hora de inicio:		8:00		Modalidad	Presencial		
Fecha:		16-05-2026										Hora de finalización:		9:00			Virtual		
Lugar:		Parque Villa Gladys										Nombre del responsable:		Christian Hernández			Teléfono		
Dependencia:																		Firma	

Tipo de documento de identidad	Número de documento de identidad	Nombres y Apellidos (Jurídico o legal)	Nombre identificativo	Edad		Sexo	Identidad de género*										Orientación Sexual*	¿Por su cultura, pueblo o rasgos étnicos, es o se autorreconoce perteneciente a alguno de los siguientes grupos étnicos?										¿Se autorreconoce en alguna de las siguientes categorías de discapacidad?										¿Pertenece a población migrante internacional? (SI/NO)	Correo electrónico - Teléfono de contacto	Firma
				Años cumplidos	Edad		Adolescente	Infancia	Adultez	Vejez	Indígena	Afrocolombiano	Rom	Palenquero	Negro, Afrocolombiano	Ninguno		Físico	Auditivo	Visual	Intelectual	Múltiple	Ninguna																	
	13780093	MARCO MURRAY		76																						3142326129	CM													
	28893916	MANUELA Leal		60																						3175355275	MANUELA Leal													
	39697749	Esperanza Peña		64																						3175355275	Esperanza Peña													
	51589371	Nubia Cruz		65																						51589371	Nubia Cruz													
	51704904	Verz Calcedon		61																						3156143301	Verz Calcedon													
	28894409	CONSTANZA Leal		59																						3138545951	Constanza Leal													
	23263820	MANUEL Hipolito		83																						3138042523	Manuel Hipolito													
	35329336	Yolanda Maritza Morales		66																						3177741381	Yolanda Maritza Morales													
	41371553	Blaiza Ortiz		78																						3114549155	Blaiza Ortiz													
	100351114	Nicole Gonzalez		24																						3106081151	Nicole Gonzalez													
	2909371	Rosa Cardida Lopez		90																																				
	28237477	Lejia delgado		77																						320750212	Lejia delgado													
	141491243	Alicia Barron		75																						3115788603	Alicia Barron													
	28420699	Isabel Rojas		80																																				



# DESARROLLO Y CONCLUSIONES DE LA REUNION:

Lunes 16 Marzo 2026 Hora 8:00 Lugar Parque Villa Gladys.

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, fijas, 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 Vuelto a la calma con ejercicios de fortalecimiento suave combinados con Estiramientos. Se hace énfasis en la respiración consciente y Favorece la recuperación corporal y regulación intrínseca cardíaca.

## COMPROMISOS DE LA REUNION:

No.	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA DE ENTREGA

NOTA: Una vez se ha realizado una reunión virtual se puede generar el reporte de asistencia gracias a las herramientas de reuniones y plataformas que ofrecen herramientas.  
NOTA: Al generar el reporte de asistencia se debe tener presente los datos que se han registrado para registrar los asistencia y los compromisos de la reunión.

