Lugar	Centro Transitorio Samper Mendoza
Fecha	24-03-2026 9:00 am a 9:30 am
Tema	Articulación IDRD – Recreación
Desarrollo	Durante el mes de marzo se realizó articulación con el IDRD (Instituto Distrital para la Recreación y el Deporte) desde el área de recreación para la realización de talleres de actividad física solo el día 24 de marzo en el horario de 9:00 am a 9:30: am por motivos de capacitaciones y eventos programados a los profesores por parte el IDRD. Se realiza invitación a las personas mayores a que participen del taller propuesto por el día. Mientras tanto se organiza el salón, se ambienta el espacio con música y se da una espera a que las personas se integren a la actividad. Durante la actividad se desarrolló una secuencia de actividad orientada al trabajo coordinativo, rítmico y de conciencia corporal. En una primera fase, se realizaron desplazamientos dinámicos elevando la bomba, con el objetivo de estimular la coordinación general, el control postural y la movilidad articular, integrando movimientos de tren superior e inferior. Posteriormente, con el acompañamiento de música andina, se llevaron a cabo ejercicios rítmicos que involucraron todo el cuerpo, favoreciendo el sentido del ritmo, la sincronización motriz y la expresión corporal, además de promover la activación cardiovascular de forma lúdica. Finalmente, se implementó una fase de exploración corporal mediante el deslizamiento de la bomba a lo largo de diferentes segmentos del cuerpo, fortaleciendo la percepción corporal, la lateralidad y la conciencia del esquema corporal. La sesión permitió integrar aspectos motrices, expresivos y perceptivos, en un ambiente dinámico y participativo con las personas mayores.   

	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
Asistentes	Ivon Andrea Campos 	Coordinadora	Centro Transitorio Samper Mendoza
	Hernando Ortiz B. 	Educador físico	Centro Transitorio Samper Mendoza

	Actividad	Responsable	Fecha límite
Compromisos			

Próxima reunión	Se programan clases para el mes de abril.
Elaboró	Hernando Ortiz Bohorquez – Educador físico