



INFORMACIÓN DE LA REUNIÓN

Nº Acta: Fecha: 20/04/26 Hora Inicio: 08:30 am Hora Fin: 11:30 am

Lugar: Rio Frio

Objetivo(s): Actividad Social y Recreativa

Dependencia Responsable: Secretaria de Familia

Responsable Elaboración o Transcripción: Actividad S.A.S

TIPO: ☒ Externa (con la Comunidad) ☐ Interna (con los funcionarios)

LISTADO DE ASISTENTES

NOMBRES Y APELLIDOS	ENTIDAD / DEPENDENCIA	CARGO	CORREO	TELÉFONO	FIRMA
Dora Muñoz	Rio Frio	Participante	—	3124094479	Dora Muñoz
Carmen Oliva Jierro	Rio Frio	Participante	—	3125685603	Carmen
Maria Camila Gallo	Rio Frio	Participante	—	3123895872	M Camila
Glady Gutierrez	Rio Frio	Participante	—	3123326524	Glady Gutierrez
Maria Teresa Cadena	Rio Frio	Participante	—	3115116506	Maria Teresa
Ala Marina Cadena	Rio Frio	Participante	—	302956141	Ala
Maria Edelma Garcia	Rio Frio	Participante	—	3112500768	Maria Garcia
Fernando Rodriguez	Rio Frio	Participante	—	3142616999	Fernando
		Participante	—	4111111111	Participante
Airando Suarez	Rio Frio	Participante	—	3107780146	Airando Suarez
Claristo Carrero	Rio Frio	Participante	—	3138421585	Claristo Carrero
Aleator Rodriguez	Rio Frio	Participante	—	3115460846	Aleator Rodriguez
Isabel Salamanca	Rio Frio	Participante	—	3106960573	Isabel Salamanca
Bosa Salamanca	Rio Frio	Participante	—	3106960573	Bosa Salamanca
Glady Salamanca	Rio Frio	Participante	—	3133712630	Glady Salamanca
Ligia Otabara	Rio Frio	Participante	—	3133273172	Ligia Otabara
Maria Elba Castro	Rio Frio	Participante	—	3124865841	Maria Elba Castro



ORDEN DEL DIA

- Bienvenida al satélite
- Desarrollo de sesión
- Cierre de acta

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

- Objetivo: Realizar sesión de actividad física para el satélite de Rio Rico, con el fin de fortalecer el cuerpo a través de ejercicios excéntricos
- Inicio de sesión con movilidad articular cefalo caudal y explicación de la actividad y ejercicios.
- Desarrollo de ejercicios para todo el cuerpo con la "reja" del polideportivo.
- Estiramiento y metacognición de sesión
- En esta sesión participaron adultos mayores, siendo mujeres y hombres, en un rango de edad aprox de 62-85 años

COMPROMISOS ADQUIRIDOS

COMPROMISO	RESPONSABLE	FECHA ENTREGA	FIRMA
Supervisar el cumplimiento de la sesión, firma líder de grupo	Maria Pora		Maria Pora
Dar cumplimiento al desarrollo de sesión, firma instructora	Wendy Rincón		Wendy Rincón