ACTA N 103

FECHA: Bogotá, Abril, 21 de 2026

HORA: 10:30 am - 11:00 am.

LUGAR: Centro Integrarte Atención Externa Grupo 9

TEMA: Socialización día mundial de la actividad física.

ASISTENTES:

- Kimberly Katherin Ortega Rojas
- Referentes familiares Centro Integrarte Atención Externa Grupo 9

ORDEN DEL DÍA:

1. Saludo y presentación del objetivo de la capacitación.
2. ¿Qué es la actividad física?
3. Beneficios de la actividad física
4. Recomendaciones para adultos
5. Desafiando mitos comunes
6. Socialización fichas SDIS
7. Compromisos

DESARROLLO:

1. Saludo y presentación del objetivo de la capacitación.

Promover la comprensión de la importancia de la actividad física en la salud y el bienestar familiar, brindando información clara y práctica que motive a las familias a incorporar hábitos de movimiento en su vida diaria.

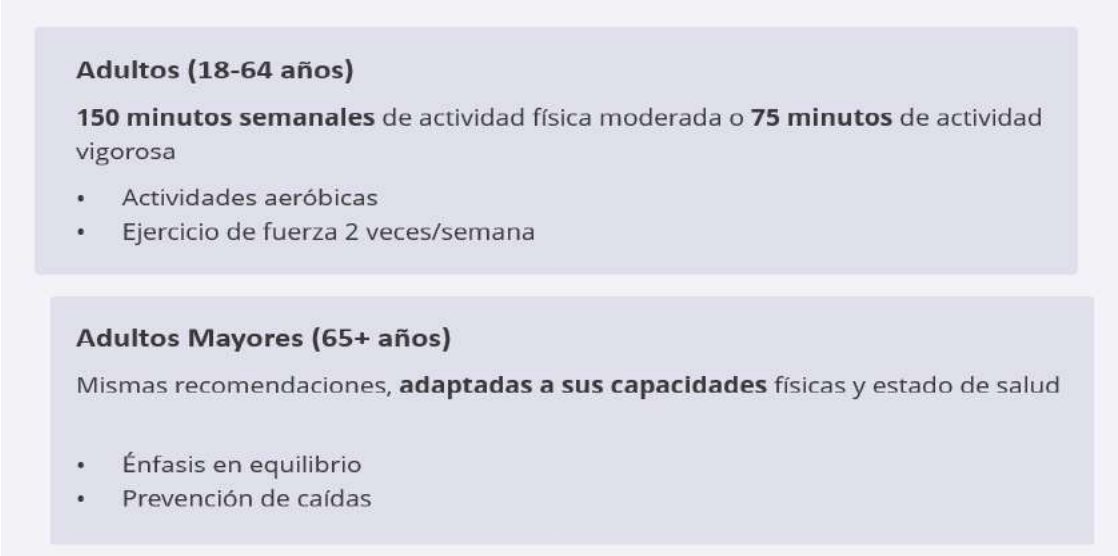
2. ¿Qué es la actividad física?

La actividad física es cualquier movimiento del cuerpo realizado por los músculos que requiere gasto de energía. Incluye actividades cotidianas como caminar, jugar, bailar, subir escaleras, hacer tareas del hogar o practicar deportes.

3. Beneficios de la actividad física.

- Mejora la salud del corazón y la circulación.
- Ayuda a mantener un peso saludable.
- Fortalece músculos y huesos.
- Reduce el riesgo de enfermedades como la diabetes o la hipertensión.
- Mejora el estado de ánimo y disminuye el estrés y la ansiedad.
- Favorece un mejor descanso y calidad del sueño.
- Promueve la convivencia familiar cuando se realiza en grupo.
- Contribuye al desarrollo físico y emocional en niños y adolescentes.

4. Recomendaciones para adultos



5. Desafiando mitos comunes



6. Socialización fichas SDIS







7. Compromisos

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
La familia se compromete a promover y practicar la actividad física de manera regular, integrándola en la vida diaria para favorecer la salud, el bienestar y la convivencia.	Referentes familiares Centro Integrarte Atención Externa Grupo 9	Durante la vigencia del convenio

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Kimberly Katherin Ortega Rojas	Nutricionista	Centro Integrarte Atención Externa Grupo 9	

Anexos: - Formato planilla de asistencia talento humano Centro Integrarte Atención Externa Grupo 9.

Evidencia fotográfica:





Elaboró: Kimberly Katherin Ortega Rojas

Nutricionista

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023
Versión: 2
Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Socialización día mundial de la actividad física 2. Lugar o Localidad o Sede: CIAE-69 3. Fecha y hora: 21-04-2026 10:30-11:00 am

4. Nombre responsable: Kimberly Ortega 5. Dependencia responsable: Subdirección para la discapacidad

6. Ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Carmen Torres M	C.C.	32841778	CIAE-69	mamá	No aplica	carmentorres1966@hotmail.com	3134349771	Carmen Torres M
2	Luz Mery Palacios	CC	41657248	CIAE-69	Madre	No aplica	merylucas@gmail.com	3174878314	
3	Angela Maria Sarmiento	C	28494841	CIAE-69	Mamá	No aplica	Wellington1966@	3134966712	
4	Wellington	CC	51944842	CIAE-69	Hermano	No aplica		3208596370	Wellington
5	Miriam Yaneth Tejano	CC	52344746	CIAE-69	Hermana	No aplica	miriam192017@	3194843497	
6	Rosa Helena Tiena	CC	52582362	CIAE-69	Mama	No aplica	Rosahelenatiena@hotmail.com	3208780740	Rosa Tiena
7	Carlos Mario Lagunas	C.C	8.352.209	CIAE-69	Padre	No aplica		3237933943	
8	Diana Cecilia Segura	CC	51939939	CIAE-69	madre	No aplica	besegura@live.com	3197117896	
9	Diana Segura	CC	41703473	CIAE-69	C	No aplica	dianamaria@	3176790	
10	[illegible]	CC	52644286	CIAE-69	Hermana	No aplica	mailto:...@	3122567190	
11	Saudia Acosta	CC	38988100	CIAE-69	Mama	No aplica	saudiaacosta@gmail.com	3115228316	Saudia Acosta
12	Jairo Danilo Porto	CC	1933430	CIAE-69	Padre	No aplica	[illegible]	3212796093	
13	Yuranis [illegible]	CC	57644	CIAE-69	Mamá	No aplica	[illegible]	3202	
14	[illegible]	C	[illegible]	CIAE-69	[illegible]	No aplica		3104161	
15	[illegible]	CC	[illegible]	CIAE-69	MAMA	No aplica	[illegible]	3[illegible]	
16	Julio Alfredo Robayo Cuervo		19.424.299	CIAE-69	Padre	No aplica	robayojulio@gmail.com	3176170856	
17	Hernan [illegible]		19402336	CIAE-69	Hermano	No aplica	hernanchaparro1966@	3178024131	
18	Carrillo Luz Myriam	CC	41704787	CIAE-69	mamá	No aplica		3175124339	
19	Clara Ortiz	CC	41782834	CIAE-69	mama	No aplica	clari1@gmail.com	3214394161	
20	Liseth Alarcón Mesa		1019112770	CIAE-69	Hermana	No aplica		3179988937	

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido pueda generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023	
Versión: 2	
Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024	
Página: 1 de 1	

1. Tema: Socialización mundial de la actividad Física 2. Lugar o Localidad o Sede: CIAE-69 3. Fecha y hora: 21-04-2026 10:30-11:00am

4. Nombre responsable: Rimbaly Ortega 5. Dependencia responsable: Subdirección para la discapacidad

6. ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Doralba Plazas	CC	52796755	CIAE-69	Monitor	No aplica	doralba.plazas@sdis.gov.co	3212035227	
2	Luis Quiroga		6207065	CIAE69	Papá	No aplica		3133067531	
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Tratamiento de datos personales: "En cumplimento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.