ACTA N° 359

FECHA: Bogotá, 15 mayo de 2024.

HORA: 10:00

LUGAR: Centro Noche Cundinamarca

TEMA: Articulación IDRD ejercicios cardiovasculares

ASISTENTES: Personas Mayores, Instructores IDRD, Educador Físico Andrés Guerrero Ortiz

ORDEN DEL DÍA:

1 Saludo y explicación de los ejercicios por parte del IDRD

2 Ejecución de la actividad

DESARROLLO:

Se invita cordialmente a las personas mayores a participar en una enriquecedora actividad recreativa y deportiva, organizada en colaboración con los instructores del Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD). Esta actividad se centrará en el acondicionamiento físico y en ejercicios cardiovasculares adaptados especialmente para los adultos mayores del centro, promoviendo su bienestar y salud integral.

La jornada dará inicio a las 9:30 a.m. con una cálida bienvenida a cargo de Andrés Guerrero, educador físico profesional del Centro de Convivencia para el Adulto Mayor (CCT) Cundinamarca. Durante esta introducción, Guerrero presentará al equipo recreativo del IDRD y explicará el propósito y la estructura de la actividad.

La sesión comenzará con un energizante calentamiento corporal que incluirá actividades rompehielos. Estas actividades consistirán en realizar movimientos coordinados al ritmo de la música, lo cual ayudará a preparar el cuerpo y la mente para la siguiente fase de ejercicios, el equipo recreativo del IDRD liderará una dinámica orientada a promover movimientos corporales y a fortalecer la atención de los participantes. Utilizando indicaciones guiadas, se trabajará en el manejo de lateralidad y desplazamientos, garantizando una experiencia inclusiva y accesible para todos La actividad principal estará compuesta por una serie de ejercicios físicos ejecutados mediante comandos. Estos ejercicios estarán diseñados para mejorar la capacidad aeróbica, la coordinación, la resistencia al ejercicio y la memoria, contribuyendo de manera significativa a la salud física y mental de los participantes. Para finalizar, se llevará a cabo una sesión de vuelta a la calma con estiramientos corporales suaves y relajantes. Durante esta fase, el profesional del CCT Cundinamarca ofrecerá una valiosa retroalimentación sobre los temas trabajados durante la sesión, destacando los logros alcanzados y proporcionando recomendaciones para el cuidado continuo de la salud.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Ninguno	Na	Na

CONVOCATORIA. Na

En constancia de lo anterior firman:

Anexos: Registro fotográfico ,

Elaboró:

Responsable: Andrés Guerrero	Nombre de la actividad:
Fecha: 15 de mayo 2024	Articulación IDRD ejercicios cardiovasculares
	

	

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Angelica Muñoz	Recreadora	IDRD	Angelica
Angi Naranjo-Peña	Recreadora	IDRD	Angi N.
Andres Guerrero	Ed. Fisica	ccl contratista	

Powered by CamScanner

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-755-525 | Versión: 1 | Fecha: Memo 12022031105 -15/06/2022 | Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Centro Transitorio Cundinamarca

Fecha: 15-05-2024 DIA

Nombre del responsable: LIZ HERNÁNDEZ

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
	TIPO	NÚMERO			LÍNEA BUENAS PRÁCTICAS	LÍNEA PROMOCIÓN Y REDES	LÍNEA DERECHOS	LÍNEA Movilizado		
1	CC	20233837	MARINA	TALERO	SI	SI	SI	SI		
2	CC	29377385	LILIA	AGUDELO	SI	SI	SI	NO		
3	CC	41308070	AULA	ZAMORA.	SI	SI	SI	SI		
4	CC	401795	ALFONSO	RIVERA	SI	SI	SI	NO		
5	CC	41342179	GLADYS	TORRES.	SI	SI	SI	NO		
6	CC	2313698	JOSE	TOLOJOS	SI	SI	SI	NO		
7	CC	3345976.	CARLOS	MORA	SI	NO	NO	SI		
8	CC	5357095	MANUEL	ROSERO	SI	SI	SI	NO		
9	CC	19067388	ARSENIO	SIERRA	SI	SI	SI	NO	NO FIRMA SEGÚN CÉDULA.	
10	CC	14433715	LUIS	CAJIGAS	SI	SI	SI	SI		
11	CC	14209165	JOSE	JARAMILLO	SI	SI	SI	NO		
12	CC	17017757	LUIS	CASTELLANOS	SI	NO	NO	NO		
13	CC	19091123	WILLIAM	GONZÁLEZ	SI	SI	SI	NO		
14	CC	3281474	ROBERTO	OSPINA	SI	NO	NO	NO		
15	CC	19092376	LUIS	CESPEDES	SI	SI	SI	NO		
16	CC	14445224	ALEJANDRINO	VALENCIA	SI	NO	NO	NO		
17	CC	7503494	DORIAN	MARTINEZ	SI	NO	NO	NO		
18	CC	19052573	LUIS	VARELA	SI	NO	NO	NO		
19	CC	41483819	ROSITA	PAZ	SI	SI	SI	NO		
20	CC	65495056	NUBIA	LÓPEZ.	SI	NO	NO	NO		
21	CC	30769077	IRENE	BEDOYA	SI	SI	SI	SI		
22	CC	20398332	BERTHA	TORRES	SI	SI	SI	SI		
23	CC	51865419	LUISA	MAYORGA	SI	NO	NO	SI		
24	CC	19333650	EDISSON	CUELLAR.	SI	NO	NO	NO		
25	CC	19281379	EFRAIN	LAMOTA	SI	NO	NO	NO		

Powered by CamScanner

PROCESO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO: LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 1
Fecha: Memo 12022031105 - 15/06/2022
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Centro Transitorio Cundinamarca

Fecha: 15-05-2024 DIA

Nombre del responsable: LIZ HERNANDEZ

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN TIPO	DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN NUMERO	NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES ACTIVIDAD 1 LINEA BUENAS PRACTICAS	ACTIVIDAD 2 LINEA PREVENCIÓN Y REDES	ACTIVIDAD 3 LINEA DERECHOS	ACTIVIDAD 4 LINEA Movilizando.	FIRMA	OBSERVACIONES
26	cc	11290490	ARISTOBULO	RICO	SI	NO	NO	NO		
27	cc	13456249	ALBEIRO	ZAPATA	SI	SI	SI	NO		
28	cc	19167775	FRANCISCO	RODRIGUEZ	SI	NO	NO	NO		
29	cc	19191441	CARLOS	ARIAS	SI	NO	NO	NO		
30	cc	19349952	LUIS	ESPITIA	SI	SI	SI	NO		
31	cc	8662363	RAIMUNDO	CASTILLA	SI	NO	NO	NO		
32	cc	19167009	ABELARDO	RUEDA	SI	SI	SI	NO		
33	cc	19277345	FABIO	LONDOÑO	SI	NO	NO	NO	-	
34	cc	19258513	VICTOR	QUINTERO	SI	SI	SI	NO	-	
35	cc	19072609	GUILLERMO	JIMENEZ	SI	NO	NO	NO		
36	cc	19097362	JAIME	RODRIGUEZ	SI	SI	SI	SI	-	
37	cc	14977799	MARIO	MORA	SI	SI	SI	NO	-	
38	cc	19176561	LUIS	ORÚVILA	SI	NO	NO	NO		
39	cc	3093032	JAIME	CORTÉS	SI	SI	SI	SI		
40	cc	3117647	TITO	JIMENEZ	SI	NO	NO	NO		
41	cc	19359502	HERNES	HERNÁNDEZ	SI	NO	NO	SI		
42	cc	3295730	HERNANDO	ARIAS	SI	SI	SI	SI		
43	cc	19382557	MIGUEL	CALDERON	SI	SI	SI	NO	-	
44	cc	5947505	JOSE	MATALLANA	SI	NO	NO	NO	-	
45	cc	70053780	LUIS	VERA	SI	NO	NO	NO		
46	cc	79230777	ADALBERTO	GONZÁLEZ	SI	SI	SI	SI		
47	cc	3045396	JORGE	TRUJILLO	SI	SI	SI	NO	-	
48	cc	111555372	RUBIELA	ROZO	SI	SI	SI	NO	-	
49	cc	19411459	HELMER	GUTIERREZ	SI	SI	SI	NO	Helmer G	
50	cc	41495683	CONSUELO	PALADA	SI	SI	SI	SI	- Cofa	

Powered by CamScanner