

CIRCULAR No. 064

DE: SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL
PARA: DIRECTIVOS DOCENTES, DOCENTES Y FUNCIONARIOS
ADMINISTRATIVOS DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS
OFICIALES Y DE LA SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL MUNICIPIO
DE DUITAMA
ASUNTO: PROGRAMACIÓN ACTIVIDADES HABITOS DE VIDA SALUDABLE
FECHA: 11 DE NOVIEMBRE DE 2020

Dando continuidad a las actividades de Bienestar Laboral programadas para el presente año, me permito convocarlos para que se hagan partícipes de las sesiones que se llevarán a cabo en pro de nuestra salud física y mental, las cuales incluirán temas como hábitos de vida saludable y relación de las emociones con los patrones de conducta alimentaria, actividades de relajación muscular, zumba, rumba terapia, ejercicios de relajación, técnicas de manejo de estrés y mejoramiento de postura y gimnasia.

Teniendo en cuenta la importancia que tiene que la actividad física se realice de manera constante, a continuación relaciono las fechas y horas en que se llevará a cabo cada una de estas actividades las cuales tendrán una duración de una (1) hora cada una, por lo cual agradecemos su puntual asistencia a fin de dar inicio a cada actividad de manera oportuna:

- Viernes, 13 de noviembre de 2020. Hora: 4:30 p.m. (Charla + primera actividad)
- Martes, 17 de noviembre de 2020. Hora: 4:30 p.m.
- Viernes, 20 de noviembre de 2020. Hora: 4:30 p.m.
- Lunes, 23 de noviembre de 2020. Hora: 4:30 p.m.
- Miércoles, 25 de noviembre de 2020. Hora: 4:30 p.m.
- Viernes, 27 de noviembre de 2020. Hora: 4:30 p.m.
- Lunes, 30 de noviembre de 2020. Hora: 4:30 p.m.
- Miércoles, 02 de diciembre de 2020. Hora: 4:30 p.m.
- Viernes, 04 de diciembre de 2020. Hora: 4:30 p.m.

Todas las sesiones se transmitirán a través de youtube ingresando siempre con el mismo link:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLGffj_2NCYNz2FbfDQgFP7miv3lgWNI8x

Así mismo durante cada sesión se compartirá un link de registro de asistencia el cual deben diligenciar cada uno de los participantes durante el desarrollo de la actividad.

Cordialmente,



DIANA PATRICIA MONSALVE VALDERRAMA
Secretaria de Educación Municipal



Municipio de Duitama
Uso Oficial