ACTA N°

FECHA: Bogotá, 02 de diciembre de 2021

HORA: 3:00 pm -4:30 pm

LUGAR: Jardín Portal de los Sueños

TEMA: Importancia de la actividad física en casa

ASISTENTES: Padres, madres y/o cuidadores del Jardín Portal de los Sueños

OBJETIVO: Incentivar a las familias del jardín a realizar actividad física en los hogares junto con la familia para fortalecer y garantizar una buena salud y el bienestar del cuerpo con procesos encaminados a la adopción de hábitos de vida saludable en cada uno de los participantes.

ORDEN DEL DÍA

1. Saludo de bienvenida
2. Presentación de cartelera
3. Explicación del tema
4. Toma de fotografías
5. Realización de firmas de asistencia
6. Despedida

DESARROLLO:

Siendo las 3:00 pm, hora de salida de las niñas y los niños del jardín se realiza la socialización de una cartelera a cargo de la auxiliar pedagógica Deisy Borje quien con un corto saludo de bienvenida invita a los padres, madres y cuidadores a observar el material que está expuesto en la entrada de jardín el contenido de la cartelera es el siguiente:

Lleva como título "**la importancia de la actividad física en casa**"

MEJORA LAS DEFENSAS:

- ✓ La práctica de ejercicio físico adecuado de carácter moderado ayuda a reforzar el sistema inmunitario.

MEJORA Y PREVIENE ENFERMEDADES:

- ✓ Puede mejorar la circulación, ayuda a controlar la presión arterial, colabora en la regulación de nivel de azúcar en la sangre y mantiene la masa corporal y muscular.

AYUDA A CONTROLAR EL PESO:

- ✓ No es cuestión de estética, el sobrepeso o incremento del porcentaje de grasa del cuerpo afecta negativamente la capacidad de enfrentar situaciones de riesgo para la salud y predispone la aparición de ciertas patologías.

AYUDA A TU BIENESTAR EMOCIONAL:

- ✓ La ansiedad y el estrés que se pueden generar en esta situación junto a la falta de ejercicio incrementa el riesgo de equilibrio emocional y que se deteriore. El ejercicio físico facilita la aparición de ciertas hormonas que afectan positivamente la sensación de bienestar y al alivio de estrés.

Luego se recomienda a las familias realizar esta práctica en casa y los múltiples beneficios que se pueden generar a través de la realización, las padres madres y/o cuidadores igualmente manifiestan que el tema era algo importante y que bueno era obtener esta información, también se aclararon dudas y se recibieron puntos de vista al respecto.

Siendo las 4.30 pm, se termina esta socialización y se procede a la toma de firmas de asistencia por parte de las familias, es así como se da la despedida y agradecimiento a cargo de la auxiliar pedagógica y finaliza la actividad propuesta esperando que se lleve a la práctica en los hogares del Jardín Portal de los sueños.

Anexos: Registros fotográficos-planillas de firma de asistencia

Elaboró: Stephanía Moreno

(Profesional de atención a la primera infancia)





