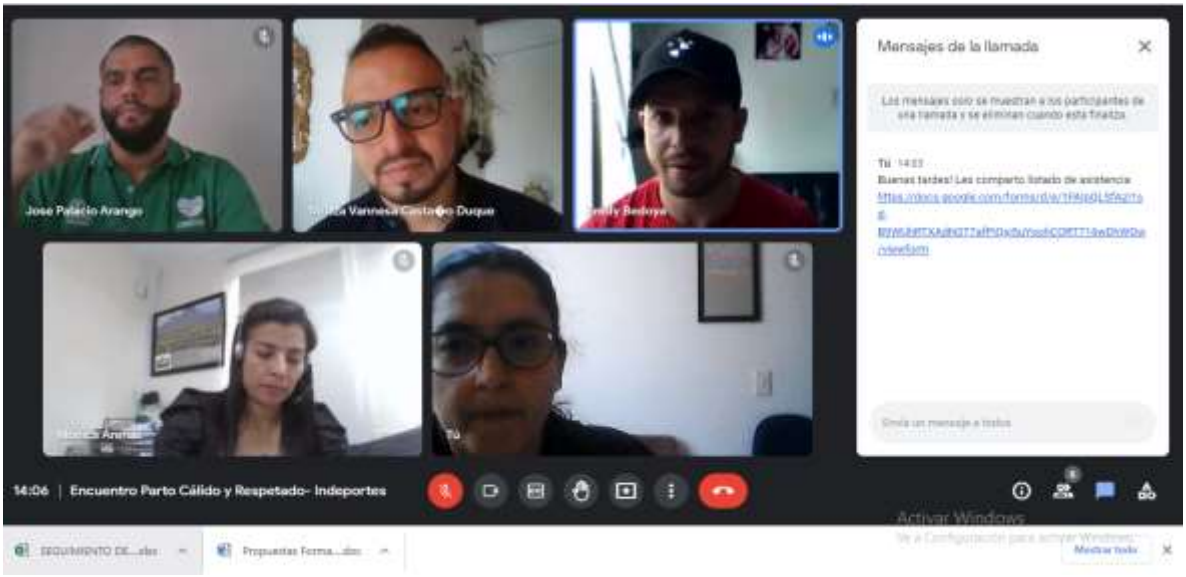
Reunión 29 de junio de 2021

Articulación Indeportes/GIAJ



Mónica Arenas: Líder Por su salud muévase pues. Promoción de la salud y prevención de la enfermedad. Cinco estrategias. Combatir enfermedades y comportamiento sedentario.

José Palacio: promotor por su salud muévase pues. Conciencia del movimiento en este momento de la vida.



Presentación con actividad física intrauterina y estimulación preparto.



GENERALIDADES DE LA PROPUESTA

Tipo de actividad:
Taller teórico – practico.

Duración:
24 horas (4 bloques temáticos)

Asistentes por grupo:
7 a 10 participantes.

Dirigido a:
1 profesional de salud BCA, 2 auxiliares pedagógicos, 1 coordinador de AF, 1 enfermera de PYP (Crecimiento y desarrollo).

DISEÑO ACADÉMICO

La propuesta tiene como fin orientar y capacitar al personal seleccionado, en actividad física y hábitos de vida saludable en la gestación y la primera infancia coherente con los postulados de la estrategia de parto cálido y respetado. Estrategia respaldada por diferentes organizaciones a nivel mundial.

24 horas teórico – prácticas en cuarto módulos de la siguiente manera:
Módulo 1 primer trimestre (8 horas)
Módulo 2 segundo trimestre (4 horas)
Módulo 3 tercer trimestre (4 horas)
Módulo 4 postparto madre-niño (8 horas).

Nota: Virtual y/o presencial.



meet.google.com is sharing your screen. Stop sharing Hide

OBJETIVOS

GENERAL

- Plantear una guía de actividad física integral para la atención de las mujeres en procesos de fertilidad, gestación y puerperio, basado en los mas recientes estudios.

ESPECÍFICOS

- Planear un programa continuado de capacitación e información, diverso y versátil, generando nuevos y evidentes conocimientos sobre los beneficios de la actividad física para la gestante y el nuevo ser.
- Promover la creación de un modelo y lugar institucional para el cuidado sanitario del binomio madre-hijo, desde la gestación y hasta la vigilancia del crecimiento y desarrollo del niño y la niña, promocionando hábitos de vida saludables y conductas no sedentarias.

meet.google.com is sharing your screen. Stop sharing Hide



Modulo I
Primer trimestre

Temáticas (principales y subtemas)	Intensidad
Prevención de riesgos en caso de gestaciones ARO (Alto Riesgo Obstétrico)	8 horas
Cambios y adaptaciones fisiológicas durante la gestación activa vs sedentaria	
Las capacidades físicas metabólicas y las coordinativas en la gestación y el post parto (mitos y realidades)	
Masaje en la gestación	
Ejercicios de Kegel	
Importancia del ejercicio en la gestación	
Actividad física prenatal (movimiento en agua, la danza, posturas corporales de relajación, ejercicios para la circulación y las articulaciones)	
Prescripción del ejercicio (Volumen e intensidad) en gestantes activas y sedentarias en el primer trimestre	



Modulo II
Segundo trimestre

Temáticas (principales y subtemas)	Intensidad
Cambios y adaptaciones fisiológicas durante la gestación activa vs sedentaria	4 horas
Masaje en la gestación	
Ejercicios de Kegel	
Prescripción del ejercicio (Volumen e intensidad) en gestantes activas y sedentarias en el segundo trimestre	
Preparación para el parto (ejercicios de respiración, yoga, meditación, ejercicios para aliviar el dolor durante el trabajo de parto y postparto).	

Algunos acuerdos:

24 horas virtuales

1 asistencia técnica presencial

1 Encuentro con salud

Fechas

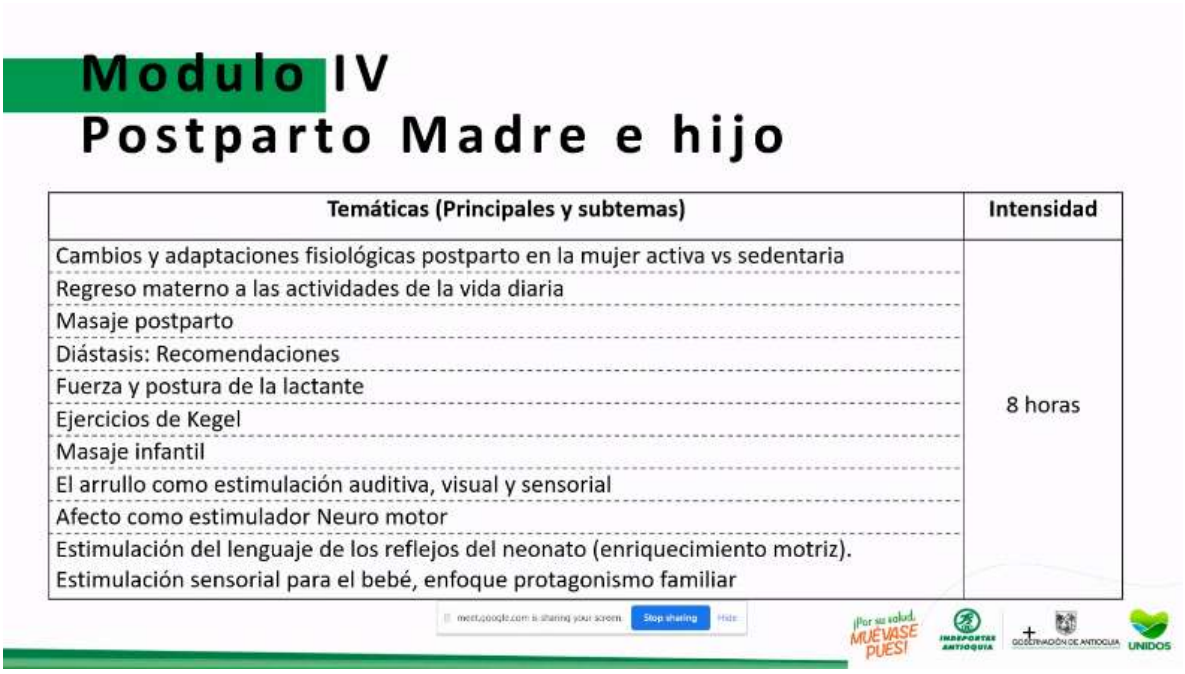
2 de julio se envía propuesta con aportes GIAJ

9 de julio se envía circular a municipios

27 de julio inicia formación

31 de agosto finaliza formación

Septiembre: asistencias técnicas en los municipios



METODOLOGÍA

Proceso de formación diseñado para ejecutar de forma teórico – práctica y teniendo en cuenta el momento de la gestación y la etapa de desarrollo de los niños y las niñas.

- ✓ En la virtualidad, sesiones iniciando con una contextualización y desarrollo de los temas, para luego darle paso a los aportes y retroalimentación.
- ✓ En lo presencial se complementarán las actividades teóricas con la ejecución de prácticas que permitan adquirir los conocimientos desde la vivencia.
- ✓ La evaluación y el seguimiento de estas actividades debe ser aplicado por las diferentes entidades responsables de acompañar el proceso de formación.



meet.google.com is sharing your screen. Stop sharing Hide

RECURSOS NECESARIOS

Condiciones de espacios	**VIRTUAL:** Plataforma que garantice estabilidad en la señal y/o conexión.
	PRESENCIAL: Auditorio o salón amplio, proyector, micrófono, colchonetas, cuerdas, bastones, pelotas, gimnasio de estimulación motriz y un Tablero Borrable.



meet.google.com is sharing your screen. Stop sharing Hide



MUNICIPIOS PRIORIZADOS



meet.google.com is sharing your screen
Stop sharing
Hide

LOGÍSTICA

- ✓ Municipio sede de cada encuentro
- ✓ Seguimiento
- ✓ Virtual y/o presencial
- ✓ Fecha de inicio…
- ✓ Alojamiento – alimentación
- ✓ Convocatoria
- ✓ Certificación
- ✓ Entre otros



meet.google.com is sharing your screen. Stop sharing Hide

¡Por su salud, MUÉVASE PUES!