	ASOCIACIÓN GENERADORA DE BIENESTAR SHOW KIDS NIT: 83012219-6		
SHOW KIDS	DEPARTAMENTO PEDAGÓGICO PRIMERA INFANCIA FORMATO ACTA	CODIGO	P-PI-FT-003
		FECHA	15/11/16
		VERSIÓN	24/12/16
		PÁGINA	Página 1 de 4

FECHA	02	08	2024
TEMA:	MOVIMIENTO, RITMO, CUERPO Y CUIDADO.		
LUGAR:	JARDIN CARACOLI		
SEDE:	JARDIN CARACOLI		
RESPONSABLES:	RESPONSABLE DEL SERVICIO – EQUIPO DE TALENTO HUMANO		
POBLACION:	EQUIPO DE TALENTO HUMANO		
HORA INICIO:	1:30 PM	HORA FIN:	4:30 PM

OBJETIVO

Fomentar el cuidado del cuerpo y la mente a través de espacios enriquecedores donde se permita un espacio de diversión, relajación equilibrio positivo promoviendo la colaboración el trabajo en equipo y el desarrollo personal.

METODOLOGIA

Primero se realizó la canción de hola hola cómo estás, luego se prosiguió a realizar la dinámica llamada dibuja espalda con espalda, seguido se dio a conocer el objetivo de la jornada liberada la cual consiste en tener un día diferente para permitirnos cuidar nuestro cuerpo y mente por medio de ritmo movimiento y dinámicas, continuando se realizaron el ejercicio de yoga y estiramiento de nuestro cuerpo, por último se realizó un pequeño conversatorio para exponer las ideas sobre la jornada desarrollada durante el día y lo importante que es para el cuidado de nuestro cuerpo y mente.

Powered by CamScanner

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- Siendo la 1:30 pm del día de hoy 2 de agosto del 2024, se da inicio con la jornada liberada del mes de agosto en la cual los profesionales de atención a la primera infancia y auxiliares inician realizando la dinámica de la canción Hola hola cómo estás la cual se acompañó con sonido y a medida que iba transcurriendo la canción las docentes la acompañaban con canto y movimientos para comenzar a entrar en confianza y comunicación con los demás. Luego estando todos los participantes sintonizados con la actividad anterior se prosigue a realizar la dinámica de trabajo en equipo llamada dibujo de espalda con espalda la cual consiste en que se realizarán parejas y aún no de los miembros se le mostrará una imagen sencilla para que por medio de la comunicación su compañero que tiene el lápiz y el papel dibuje lo que le va indicando sin expresar directamente en nombre de la imagen mostrada y así poder fortalecer la habilidad comunicativa, seguimiento de instrucciones y escucha, además que al final del juego se observará el resultado del dibujo obtenido y poder socializar en qué hubo fortaleza y debilidad y así poder detectar los errores en la comunicación verbal entre el equipo. Después se dará a conocer el objetivo de la jornada liberada la cual consiste en tener un tiempo diferente de la rutina diaria para fortalecer el trabajo en equipo, la comunicación verbal y gestual y tiempos de relajación para beneficio de nuestro bienestar de salud mental y física, después de leído el objetivo y explicado la finalidad de la jornada

Powered by CamScanner

liberada se proseguirá a desarrollar la actividad o ejercicio de yoga y estiramiento de nuestro cuerpo.

Primero habrá un líder el cual dará las instrucciones a seguir para realizar un estiramiento y así preparar nuestro cuerpo para la actividad siguiente para este estiramiento se ambientará el espacio con música alegre la cual nos permita ejercitar y fortalecer nuestros músculos. Luego se le pedirá a cada uno los participantes pensar una postura de yoga para la siguiente actividad donde primero cada uno tendrá una colchoneta para recostarse y aplicar en sus brazos y piernas un poco de crema y hacerse un masaje individual, seguido se formarán parejas para seguir con el masaje por parejas y así comunicar ya sea verbal o gestual en qué parte deseamos tener ese masaje después de pasados unos minutos se cambian las parejas y se realiza el mismo ejercicio. Pasando al ejercicio de yoga cada una sentada en la colchoneta realizará el movimiento o postura mostrada por su compañero y así poder fortalecer la concentración equilibrio y comunicación.

- El primer participante realizo en el centro del círculo formado por el grupo la postura de sukhasana dónde la columna se alargó mientras los hombros se relajaron y la barbilla queda paralela al suelo mientras se realiza esta postura de manera mental se cuenta hasta 10 despacio para poder que el cuerpo adquiera los beneficios de esta primer postura.

Powered by CamScanner

- El segundo participante realizó la postura de la montaña está se realiza de pie con los pies separados al ancho de nuestras caderas brazos estirados la cadera elevada el pecho un poco elevado la cabeza mirando al frente y de igual forma esperando unos segundos para que nuestro cuerpo toma conciencia de los beneficios de esta siguiente postura.
- Seguido la postura del niño de igual manera pasa la persona al centro realiza la postura despacio para que los demás la sigan la cual consiste en sentarnos sobre los pantalones dejar los brazos relajados y así poder relajar la musculatura de la espalda y liberación de presión del nervio ciático.
- En la postura del medio puente se acuesta en el piso se le eleva la cadera con la fuerza de nuestras piernas debe evitarse hacer esfuerzo con el cuello y con las manos apoyarlas para mantenernos firmes y así fortalecer nuestras piernas y glúteos.

Después de realizar varios ejercicios de posturas de yoga se continuó con otro estiramiento para ayudar a nuestro cuerpo afianzar y fortalecer cada uno de los músculos utilizados para el ejercicio anterior.

Por último durante el conversatorio los participantes expusieron e indicaron lo importante y beneficioso que es realizar espacios yoga relajación y ejercicio para salud de nuestro cuerpo y mente.

Powered by CamScanner



Powered by CamScanner

	ASOCIACIÓN GENERADORA DE BIENESTAR SHOW KIDS NIT: 83012219-6		
SHOW KIDS ASOCIACION GENERADORA DE BIENESTAR SHOW KIDS	DEPARTAMENTO PEDAGÓGICO PRIMERA INFANCIA FORMATO ACTA	CODIGO	P-PI-FT-003
		FECHA	15/11/16
		VERSIÓN	24/12/16
		PÁGINA	Página 1 de 4

ASISTENTES:

No	Nombres y Apellidos	Cargo	Firma
1	Lorena Vera	Profesional Atención Primera Infancia	
2	Elsa Maria Joya Alarcon	Profesional Atención Primera Infancia	
3	Sandra Gomez A	Profesional Atención primera Infancia	
4	Dayley Manuela Mora	Profesional A. Primera inf.	
5	Valentina Gomez	AUX primera INFANCIA	Valentina Gomez
6	Adriana Florez Galvis	Profesional Atencion A La Prim Infancia	
7	Julieth Abril	Profesional Atencion Primera Infancia	
8	Maribeth Pardo	Aux. atencion a la primera infancia	
9	Ingrid Tatiana Rojas	Manipulador de Alimentos	Tatiana Rojas
10		Auxiliar de Servicios generales	
11	Diana Isabel Martínez F.	Manipulador de Alimentos	Diana I. Martínez F.
12	Heidy Lorena Rojas Romero	Auxiliar de Servicios Generales	Lorena Rojas
13	Angie yulieth Arizal S.	manipulador de Alimentos	Angie yulieth Arizal S.
14	Kateryn Carrasco	Auxiliar Serv. generales	
15	Haupa Cesa	Profesional Atención Primera Infancia	Haupa Cesa
16	Ana Edilma Ricciano	aux administrativa	
17	Lucero Angulo Diaz	Profesional Responsable de Voz.	
18			
19			
20			
21			
22			

Powered by CamScanner