ACTA N° 1

FECHA: Bogotá, 04 de octubre 2024
HORA: 2::00 pm
LUGAR: **Jardín Infantil Cofinanciado Sembrando Camino**
TEMA: **Actividad física**

ASISTENTES: Nutricionista: Ameye Ayala Medina: Talento Humano Jardín Infantil Cofinanciado Sembrando Camino

ORDEN DEL DÍA:

Saludo
Desarrollo del taller
Resolución de preguntas

DESARROLLO

El día de hoy nos reunimos con el talento humano de la unidad de servicio para socializar el protocolo de actividad física de la SDIS así:

Actividad física en la educación inicial

La educación inicial, parte de la premisa de ofrecer mayores posibilidades de encuentro, exploración, descubrimiento e interacción donde las niñas y los niños se relacionan consigo mismos, con sus pares, con los adultos y con el medio, entendiendo el cuerpo "*no sólo como objeto sino, en primera instancia como sujeto*."[1] Adicionalmente, la corporeidad es la primera posibilidad de relación con los otros y de conocimiento de la identidad.

De esta manera, el movimiento corporal es libre y no dirigido por el adulto ya que, para la niña y el niño, es la forma de ejercer su autonomía, al sentirse dueña y dueño de sí mismo. Es así como, "*el espacio, la relación con las personas y el movimiento se conjugan para darle paso a la interacción entre los sujetos y a las significaciones sociales y culturales de las que se va apropiando cada persona.*"[2]

En ese sentido, las acciones pedagógicas realizadas en los jardines infantiles y casas de pensamiento intercultural promueven en las niñas y los niños diversas posibilidades para explorar, disfrutar y mover su cuerpo, como una necesidad natural y espontánea, pues es con y a través del cuerpo que las niñas y los niños pueden vivir su infancia.

Ahora bien, partiendo de la definición de la OMS[3] sobre actividad física como "Se refiere a cualquier movimiento corporal voluntario producido por la contracción muscular esquelética, resultando en un incremento del gasto energético por encima de los requerimientos en estado de reposo" se propone que, en los jardines infantiles y Casas de Pensamiento Intercultural, se

[1] Benedico, I (2008). Creatividad, identidad y corporeidad.repositorio.uam.es
[2] SDIS- SED (2010). Lineamiento pedagógico y curricular para la educación inicial en el Distrito
[3] Organización Mundial de la Salud. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. In *World Health. 2019*

realice como parte de los intereses propios de las niñas y los niños, de tal forma que sea placentera y espontánea en coherencia con la perspectiva de desarrollo infantil, la cual es entendida como "*un proceso de ampliación de la capacidad de incidencia de ellos y ellas sobre su entorno y sobre su propio desarrollo"*.[4]

La actividad física como un estilo de vida saludable en la primera infancia

La primera infancia es un período de desarrollo físico y cognitivo rápido y un tiempo durante el cual se forman los hábitos de las niñas y niños dentro de la familia y demás entornos donde se desarrolla; los estilos de vida están abiertos a cambios y adaptaciones durante este tiempo. Los comportamientos de vida desarrollados tempranamente pueden influir en los niveles y patrones de actividad física a lo largo del curso de vida. El juego activo y la actividad física pueden contribuir al desarrollo de habilidades motoras y la exploración de entorno físico[5].

Beneficios de la actividad física en niñas y niños en la primera infancia

En la primera infancia es importante facilitar diariamente entornos sociales y familiares con espacios que impliquen movimientos enérgicos de intensidad moderada o vigorosa, de manera que generen un aumento en la sudoración y en la respiración, con el fin de potenciar su desarrollo físico y corporal. De esta forma, la práctica de actividad física brinda los siguientes beneficios:

Físicos y Fisiológicos[6]	Psicológicos[7]
• Mejora la movilidad articular • Mejora la resistencia física • Mejora la salud de los huesos favoreciendo la formación de la masa ósea y reduciendo el riesgo de fracturas. • Aumenta la fuerza muscular • Mantener un peso corporal saludable y disminución de exceso de peso (sobrepeso y obesidad). • Disminuye los factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, metabólicas, diferentes tipos de cáncer, hipertensión, colesterol elevado y diabetes. • Desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano. • Aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos). • Mejora la postura, el equilibrio y la coordinación.	• Disminuye la depresión y la ansiedad. • Reduce el aislamiento social. • Aumenta el bienestar. • Aprenden a controlar sus emociones. • Reduce el estrés. • Se reconoce a sí mismo, en relación con otros. • Mejora la autoestima y aumenta la producción de hormonas que proporcionan sensación de felicidad.

[4] Cinde (2014). Hacia la implementación del Sistema Distrital de Valoración del Desarrollo Infantil. Bogotá
[5] OMS-OPS. Directrices de la OMS sobre la actividad física, el comportamiento sedentario y el sueño para menores de 5 años. 2019. Recuperado de: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51805/9789275321836_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y
[6] AGITA SAO PAULO (2005): promoción de una vida Activa como forma de Vida en el Brasil. Pág. 163 Año
[7] Ibid. Pág. 163

Cognitivos[8]	Sociales
• Exploración de escenarios para el proceso de enseñanza- aprendizaje. • Mayor interés a las experiencias que proponen las maestras y que realicen con sus compañeros. • Aprendizaje significativo. • Aumenta la concentración y la atención. • Mejora la calidad del sueño.	• Mayores actividades de integración grupal. • Integración de valores múltiples en una actividad. • Una nueva forma de aprendizaje significativo. • Mayor interacción con sus maestros, padres, hermanos o cuidadores. • Favorece la comunicación de sus emociones y pensamientos. • Ofrece oportunidades de socialización y el aprendizaje de habilidades.

Principios para la promoción de la actividad física en la primera infancia

a. El sentir y vivenciar el cuerpo a plenitud

Lo que implica experiencias pedagógicas que permitan el reconocimiento del cuerpo y sus posibilidades a través de los sonidos y los diferentes ritmos, sin pretender homogenizar movimientos.

b. Favorecer el movimiento libre y espontáneo

Implica respetar las formas de movimiento de cada niña y niño, priorizando las experiencias que promueven el movimiento exploratorio y expresivo. “El movimiento se convierte en la fuente para ganar independencia y seguridad, así como, tomar conciencia de las relaciones con el espacio. Les gustan los juegos motores y descubren en la interacción con los objetos y los otros, distintas posibilidades de moverse y ubicarse en el espacio”[9].

c. *La conciencia corporal*

Crear espacios que les permitan a las niñas y a los niños hacer conciencia de su respiración y la intensidad de sus movimientos. “*Las maestras pueden construir ambientes en que aprovechen todas las dimensiones del espacio, para que las niñas y los niños puedan experimentarlas con su cuerpo. Por ejemplo, colgar del techo lazos para que se balanceen, experimenten su peso, el impulso, la velocidad, la resistencia y las diversas formas que encuentra cada uno para desplazarse de un lugar a otro usando la cuerda*”[10].

d. Reconocer el rol de la profesional o técnica de atención a la primera infancia, o adulto cuidador.

[8] Alcaldía Mayor de Bogotá D.C (2012) Promoción de la Alimentación Saludable y la Actividad Física en la organización curricular por ciclos educativos.

[9] Ministerio de Educación Nacional. (2017). Referentes técnicos para la educación inicial y preescolar en el marco de la atención integral. Disponible en: https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-341880_recurso_1.pdf%0A%0A

[10] MEN (2017). bases curriculares para la Educación Inicial y el Preescolar.p.81

Está orientado a propiciar espacios y ambientes en donde la niña y el niño puedan desplegar su cuerpo de múltiples maneras con seguridad y confianza. “Fundamentalmente está presente, acompaña, presta los apoyos materiales, ambientales y afectivos para enriquecer este juego, reconoce, escucha y documenta”.

Corresponsabilidad y diversidad

e. Las acciones de los maestros son reconocidas e incorporadas por niñas y niños si los padres y/o cuidadores refuerzan en la cotidianidad las prácticas orientadas por los maestros. Esto requiere una interacción continua entre los actores y una mediación de las prácticas corporales de acuerdo con la diversidad cultural, visiones del mundo y fomento del movimiento corporal humano a partir de los ritmos, el juego y la inmersión del niño en la vida social.

f. Generar espacios activos y saludables

Generar espacios activos y saludables dentro de las planeaciones pedagógicas, donde se promueva diversas posibilidades de movimientos, de forma individual o interactuando con sus compañeros. Aprovechar los espacios, tanto el aula, el hogar o los espacios comunes donde niñas y niños pueden jugar. Así mismo, aquellos espacios extramurales que facilitan el movimiento y el juego al aire libre o en espacios cubiertos que se adecuan a la práctica de actividad física.

Promover la implementación de las recomendaciones de la OMS en la vigencia 2019 para la promoción de actividad física diaria, comportamiento sedentario y sueño para niñas y niños menores de 5 años

Niñas y niños menores de 1 año de edad (OMS 2019):

La actividad física en niñas y niños de 0 a 1 año se da desde el nacimiento por medio de los movimientos naturales del lactante. Para niñas y niños la actividad física en esta edad debe estar asociada a jugar y moverse libremente con su cuerpo teniendo en cuenta su desarrollo motor, al principio puede sostener su cabeza, luego logran mayor tono en el tronco hasta poder sentarse y gatear.

Actividad física: favorecer que se mantenga físicamente activo varias veces al día de varias maneras, particularmente a través del juego interactivo en el suelo. Para aquellos que aún no tienen movilidad, esto incluye al menos 30 minutos en posición boca abajo (sobre la barriguita) distribuidos a lo largo del día mientras están despiertos.

Comportamiento sedentario: no permanecer inmovilizados más de 1 hora seguida (por ejemplo, en coches, sillas altas para bebés (comedores) o sujetados a la espalda de un cuidador (cargadores). No se recomienda que pasen tiempo frente a pantallas. En momentos de inactividad, se recomienda que participen en la lectura o narración de cuentos con un cuidador.

Sueño: deben tener de 14 a 17 horas (0 a 3 meses de edad) o de 12 a 16 horas (4 a 11 meses de edad) de sueño de buena calidad, incluidas las siestas diurnas.

Por razones físicas, fisiológicas, madurativas, psicológicas y sociológicas, las niñas y niños de la primera infancia deben jugar libremente con su cuerpo. Es el momento de experimentar, de autoafirmarse, de exigir a los músculos y huesos para que se desarrollen y fortalezcan.



Niñas y niños de 1 a 2 años (OMS 2019):

Actividad física: pasar al menos 180 minutos realizando diversos tipos de actividad física de cualquier intensidad, incluida la actividad física de intensidad moderada a elevada, distribuidos a lo largo del día; cuanto más, mejor.

Comportamiento sedentario: no deben permanecer sujetos o inmovilizados durante más de una hora seguida (por ejemplo, en coches, sillas o sujetos a la espalda de un cuidador) ni permanecer sentados durante períodos prolongados de tiempo. En las niñas y niños de 1 año, no se recomienda que permanezcan inmóviles ante una pantalla (por ejemplo, viendo la televisión o videos, jugando con la computadora).

Las/los niñas/os de 2 años, no deben permanecer inactivos ante una pantalla más de 1 hora; menos es mejor. En momentos de inactividad, se recomienda que participen en la lectura y narración de historias con un cuidador.

Sueño: Tener entre 11 a 14 horas de sueño de buena calidad, incluidas las siestas diurnas, con periodos regulares de sueño y vigilia.



Niñas y niños de 3 a 4 años (OMS 2019):

Actividad física: permanecer al menos 180 minutos distribuidos a lo largo del día, haciendo diversos tipos de actividad física de cualquier intensidad, de los cuales al menos 60 minutos serán de actividad física de intensidad moderada a vigorosa o enérgica, cuanto más, mejor.

Comportamiento sedentario: no deben permanecer sujetos o inmovilizados durante más de una hora seguida (por ejemplo, en coches, sillas) ni permanecer sentados durante períodos prolongados de tiempo. No deben permanecer inactivos ante una pantalla más de 1 hora; menos es mejor. En momentos de inactividad, se recomienda que participen en la lectura y narración de historias con un cuidador.

Sueño: tener entre 10 a 13 horas de sueño de buena calidad, lo que puede incluir una siesta diurna, con periodos regulares de sueño y vigilia.



Niñas y niños mayores de 5 años (OMS 2014):

Actividad física: pasar al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, que se distribuya durante el día; más es mejor.

Comportamiento sedentario: no deben permanecer inactivos por más de 1 hora continua, ni sentarse durante períodos prolongados de tiempo. El tiempo de pantalla sedentario no debe ser más de 1 hora; menos es mejor. Cuando estén inactivos, se recomienda que participen en lectura o narración de historias con un cuidador.

Sueño: tener de 10 a 13 horas de sueño de buena calidad, que puede incluir una siesta, con horarios regulares de sueño y despertar.



Camino metodológico para la promoción de la actividad física

El presente documento toma como base las recomendaciones mundiales de la OMS[11] y dispone de un camino metodológico para que el talento humano pueda planear e implementar desde el proyecto pedagógico, experiencias con las niñas y los niños para la promoción de la actividad física.

- Primer Paso: reconocer las prácticas de actividad física de las niñas, niños y sus familias:

Para este primer paso, el talento humano del jardín infantil público, privado o casa de pensamiento intercultural efectuará la caracterización sobre la comunidad, las familias, las niñas y los niños lo cual será el punto de partida para priorizar acciones de promoción de la actividad física. Esta caracterización es un documento que debe tener en cuenta lo siguiente:

- Descripción general del estado nutricional de las niñas y los niños a partir de los resultados del tamizaje nutricional realizado.
- Descripción general de las condiciones de salud o discapacidad de las niñas y niños.
- Análisis sobre el desarrollo de actividad física y tiempo sedentario de las niñas y los niños en el hogar, esta información puede ser recopilada. A través de preguntas orientadoras o encuestas realizadas a las familias y/o cuidadores.

[11] Organización Mundial de la Salud. Actividad física. 2019

- Descripción de los ambientes o espacios con los que cuenta el jardín infantil público, privado o casa de pensamiento intercultural para el desarrollo de actividad física de intensidad moderada a vigorosa por parte de las niñas y los niños.
- Descripción de los espacios externos al jardín infantil público, privado o casa de pensamiento intercultural de fácil acceso y seguros para el desarrollo de actividad física de intensidad moderada a vigorosa por parte de las niñas y los niños.
- Descripción de los materiales o elementos con los que cuenta el jardín infantil público, privado o casa de pensamiento intercultural para promover la actividad física de intensidad moderada a vigorosa por parte de las niñas y los niños.

- Segundo Paso: diseñar y socializar el plan de promoción de actividad física de las niñas y los niños

El talento humano del jardín infantil público, privado y casa de pensamiento intercultural convocará a las familias de las niñas y los niños para socializar los resultados de la caracterización con el fin de generar reflexiones en torno a la actividad física como una práctica para el cuidado de sí mismo, y de sus hijas e hijos, que favorece un estilo de vida saludable. Posteriormente, el jardín infantil público, privado y casa de pensamiento intercultural invitará a las familias a construir de manera conjunta y en el marco de la corresponsabilidad el plan de promoción de actividad física que se llevará a cabo.

- Tercer Paso: implementar el plan de promoción de actividad física de las niñas y los niños

El talento humano implementará el plan de promoción de actividad física en el jardín infantil público, privado y casa de pensamiento intercultural, en donde se hace necesario contar con las siguientes evidencias:

- Acta de socialización con familias sobre el análisis de las prácticas de actividad física en niñas y niños. Formato Acta (FOR-GD-002) y Formato Planilla Asistencia (FOR-GD-023) en jardines infantiles públicos y casa de pensamiento intercultural y el formato definido en los jardines infantiles privados.
- El plan de promoción de actividad física de las niñas y los niños en medio magnético construido de manera conjunta con las familias que incluya las estrategias IEC propuestas.
- Documentación de las acciones implementadas con familias, niños y niñas, organizada por intencionalidad, fecha, nivel. (Actas, fotografías, folletos, infografías alusivas a la práctica de actividad física entregada a las familias de las niñas y los niños, entre otros soportes).

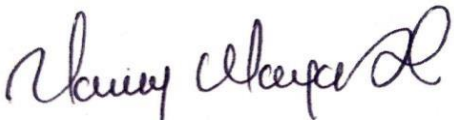
4.5 Rol de las profesionales y técnicas de atención a la primera infancia

Estos profesionales deben estar orientados a propiciar espacios y ambientes en donde las niñas y los niños puedan desplegar su cuerpo de múltiples maneras, con seguridad y confianza.

"*Está presente, acompaña, presta los apoyos materiales, ambientales y afectivos para enriquecer este juego, reconoce, escucha y documenta*"[12].

El rol de la maestra y el maestro está dado desde la posibilidad y oportunidad de expresión que ofrece a las niñas y los niños, por tanto, es importante propiciar diferentes provocaciones para que las niñas y los niños puedan descubrir el uso de su propio cuerpo y los objetos que le rodean, buscando siempre que sus movimientos sean naturales y espontáneos.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Ameye Ayala Medina	Nutricionista	Infancia Bosa	
Nancy Moya	Encargada unidad operativa	Jardín Infantil Cofinanciado Sembrando Camino	

[12] SED-SDIS (2010). Lineamiento pedagógico y curricular para la educación Inicial en el Distrito p.54

REGISTRO FOTOGRAFICO









Fundación Social
Sembrando Camino

TEMA: Acta "Sensibilización Actividad física"

FECHA DE SOCIALIZACIÓN: 04. 10. 2024

ASISTENTES

NANCY MOYA	
SANDRA PAREDES	
NIDIA RODRIGUEZ	
MARCELA GUEVARA	
ANGELA SEGURA	
LAURA BORDA	
LUZ MERY MALAVER	
YURANI CEPEDA	
SHIRLY ORTIZ	
DANIELA TORRES	Daniela Torres S.
DANIELA ULLOA	Daniela Ulloa
NATALIA GONZALEZ	Natalia Gonzalez
YEIMY CASTRO	
MARTHA CAMACHO	Martha Camacho
NOREYDA BARRETO	Noreyda Barreto
MARIA MARIN	Maria Marin
MARLENY LONDOÑO	
WENDY ESCOBAR	
EDITH VANESSA DIAZ	EDITH DIAZ

Powered by CamScanner