INFORME ESTRATEGIAS QUE FOMENTEN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE PARA APRENDICES DEL CENTRO ASTIN

MES DE MAYO DE 2025

Dentro de las estrategias del plan de acción para fomentar la actividad física, en este periodo se visitó los ambientes de formación para llevar a cabo ***Pausas Activas,*** *denominadas en el plan* ***"Pausa Activa, Mente Activa"****,* actividad ejecutada entre 10-15 minutos, que beneficia a los aprendices de nuestro Centro ASTIN en fomentar cambios en sus hábitos y estilos de vida saludable con el fin de mejorar su calidad de vida.

Beneficios de las pausas activas en sus procesos de formación:

- ➢ Favorece el cambio de posturas y rutina.
- ➢ Libera estrés articular y muscular.
- ➢ Mejora la postura.
- ➢ Favorece la autoestima y capacidad de concentración.
- ➢ Motiva y mejora las relaciones interpersonales, promueve la integración social.
- ➢ Mejora el desempeño laboral y académico.

Se impactaron los siguientes grupos de formación:

5 de mayo: Pausa activa con el grupo de formación en DMPI 3181490

12 de mayo: Pausa activa con el grupo de formación en GICMASST 2849258

NOTA: Ver anexo (Registro Fotográfico)

JULIAN MAURICIO TAMAYO A.
Profesional en Deporte
Oficina Bienestar al Aprendiz Centro ASTIN
SENA

ANEXOS

Registro Fotográfico



