TALLER
ACTIVIDAD FÍSICA
Diviértete, muévete y crece saludable
(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

DATOS GENERALES		
Municipio: Belalcázar, Caldas		**ESE:** Hospital San José
Fecha: 20/05/20254	**Grupo N°:** 1-2-3	**Grado de escolaridad:** 1°, 2°,3°,4° y 5°
Institución educativa: 1-San Isidro sede las Delicias, San Luis, Buenavista y la Florida 2-El madroño sede Portugal 3-El Águila		
Población Objeto: Estudiantes		
Profesionales responsables: Manuela Murillo Londoño		
Ocupación profesional: Fisioterapeuta		
Hora Inicio: 9:00 am	**Hora finalización:** 10:00 am	**N° de participantes:** **1-**32, **2-**19, **3-**20
Materiales y recursos: Computador, video bean		

PROCESO METODOLÓGICO

a) **Tema principal:** Diviértete, muévete y crece saludable

b) **Objetivo principal**

Fomentar en los niños y niñas de 6 a 12 años de edad de los grados 1°, 2°,3°,4° y 5° grado de las instituciones educativas San Isidro, el Madroño y el Águila, hábitos de vida saludable mediante la práctica de la actividad física, la regulación del uso de pantallas y la promoción del aprovechamiento positivo del tiempo libre, a través de actividades educativas y recreativas adaptadas a su edad.

c) **Objetivos específicos (3)**

1-Enseñar a los niños los diferentes tipos de actividad física (aeróbica, de fuerza, de flexibilidad) y su importancia para la salud física y mental.

2-Socializar las recomendaciones de actividad física según la edad, promoviendo al menos 60 minutos de movimiento diario.

TALLER
ACTIVIDAD FÍSICA
Diviértete, muévete y crece saludable
(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

3-Guiar a los participantes en la práctica de ejercicios básicos y rutinas de estiramiento que puedan realizar de forma segura en casa o en espacios escolares.

4-Proponer actividades creativas y recreativas para el aprovechamiento saludable del tiempo libre, que promuevan el movimiento, la expresión, la interacción familiar y el bienestar.

d) Desarrollo de la actividad:

Introducción al tema: (10 minutos)

La actividad física es un pilar esencial para el desarrollo saludable de los niños. Más allá del ejercicio estructurado, moverse, correr, jugar, saltar o bailar son formas naturales y divertidas en las que los niños fortalecen su cuerpo, su salud, desarrollan habilidades motrices, mejoran su estado de ánimo y refuerzan su autoestima.

Hoy en día, el tiempo frente a pantallas ha aumentado significativamente, reduciendo las oportunidades de movimiento en la rutina diaria. Por eso, fomentar la actividad física desde edades tempranas no solo favorece la salud física, sino también el bienestar emocional, social y cognitivo de los niños.

Al comenzar la jornada, la profesional de la salud encargada del taller se presentará a los estudiantes, acompañándolos y guiándolos durante toda la actividad.

Como parte introductoria, se plantearán preguntas orientadoras (ver Anexo 1) para motivar la participación y despertar el interés de los niños sobre el tema.

Luego, se llevará a cabo una actividad lúdica que les permitirá conectarse de manera divertida con el movimiento y la temática del taller.

Finalmente, se presentará el contenido central a través de una presentación en PowerPoint, diseñada para ser dinámica, visual y adaptada a la edad de los participantes.

Desarrollo del tema:

- Presentación (power point), (25 minutos)
- Actividad lúdica

TALLER
ACTIVIDAD FÍSICA
Diviértete, muévete y crece saludable
(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

“ESTACIONES DEL MOVIMIENTO”

🎯 **Objetivo:**

Fomentar la actividad física a través del juego, promoviendo el movimiento, la cooperación, la creatividad corporal y el reconocimiento de diferentes formas de ejercitarse.

⏱️ **Duración estimada:**

20 minutos.

🧴🔧 **Materiales necesarios:**

* Conos, aros, cuerdas o cintas para delimitar espacios

* Tarjetas o carteles con los nombres o imágenes de las estaciones (pueden tener dibujos de saltar, correr, hacer equilibrio, etc.)



* Música animada (opcional, para hacerlo más divertido)

TALLER

ACTIVIDAD FÍSICA

Diviértete, muévete y crece saludable

(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

📝 **Descripción de la actividad:**

1.Preparación del espacio:

Se crean 6 “estaciones de movimiento” en distintos puntos del salón, patio o cancha. Cada estación propone un tipo de actividad física diferente. Por ejemplo:

Estación 1: Saltos en un pie (10 veces cada pie).

Estación 2: Carrera en zigzag entre conos

Estación 3: Saltar la cuerda (5 saltos)

Estación 4: Imitar a un animal (canguro, gato, aves)

Estación 5: Tocar los pies y estirarse hacia el cielo 5 veces

Estación 6: Caminar en equilibrio sobre una línea (cinta o cuerda)

2.Desarrollo:

•Se divide el grupo en equipos pequeños.

•Cada grupo inicia en una estación diferente.

•Cada estación se realiza durante 2-3 minutos antes de rotar al siguiente punto.

•El profesional puede guiar en cada estación para animar y supervisar.

3.Cierre:

•Se reúnen todos en círculo.

•Se hace una pequeña reflexión: “¿Cuál fue tu estación favorita?” “¿Cómo te sentiste al moverte?”

•Se resalta la importancia de moverse todos los días para estar sanos y felices.

TALLER
ACTIVIDAD FÍSICA
Diviértete, muévete y crece saludable
(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

Cierre y conclusiones: (5 minutos)

Para finalizar el taller, se hará una breve reflexión en grupo donde cada niño pueda compartir lo que más le gustó y qué actividad física le gustaría seguir practicando en casa.

Conclusión final del taller (mensaje del profesional):

🧠 "La actividad física es divertida y necesaria para crecer sanos, fuertes y con buen ánimo"

🧠 "No es necesario ir a un gimnasio: jugar, correr, saltar o bailar también son formas excelentes de moverse"

🧠 "Pasar menos tiempo frente a las pantallas ayuda a tener más energía, dormir mejor y disfrutar más con amigos y familia"

e) Temas:

- Definición y beneficios de la actividad física (físico, mental)
- Tipos de actividad física
- Recomendaciones de la actividad física de acuerdo a la edad (tiempo)
- Actividad lúdica: Enseñar ejercicios y estiramientos para realizar en casa
- Recomendación de actividades de aprovechamiento del tiempo libre
- Recomendaciones del uso de tiempo en pantallas, celulares y televisores

f) Desarrollo de los temas

- **DEFINICIÓN Y BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA (FÍSICO, MENTAL)**

DEFINICIÓN ACTIVIDAD FÍSICA

Es cualquier movimiento corporal intencional producido por los músculos esqueléticos que determina un gasto energético. Incluye al deporte y al ejercicio, pero también a las actividades diarias como subir escaleras, realizar tareas en el hogar o en el trabajo, trasladarse caminando o en bicicleta y las actividades recreativas.

La actividad física puede ser:

TALLER
ACTIVIDAD FÍSICA
Diviértete, muévete y crece saludable
(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

• **No estructurada:** Por ejemplo, trabajos de jardín o del hogar que impliquen movimiento. Usar las escaleras en lugar del ascensor, poner música y bailar en casa, desplazarse caminando para realizar tareas cotidianas.

• **Estructurada:** Por ejemplo, participar de clases de gimnasia o ejercicios de gimnasio bajo supervisión de un técnico, partidos de básquetbol, fútbol, vóleibol, etc, con reglas de juego, participación en carreras de calle, destinar una parte de la jornada a caminar, con una longitud de recorrido, un tiempo y una intensidad prevista.

BENEFICIOS FÍSICOS Y MENTALES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

• Mejora la salud ósea, aumenta la densidad y función de los huesos.

•Mejora el estado muscular, disminuye las caídas (y por ende las fracturas óseas), mejora el impacto a nivel metabólico.

• Contribuye en la prevención y control de las enfermedades cardiovasculares (hipertensión arterial, infarto o ataque cerebrovascular), distintos tipos de cáncer (colon, mama, endometrio, esófago adenocarcinoma, hígado, cardias, riñón y leucemia mieloide crónica y enfermedades metabólicas (diabetes, colesterol alto).

• Es fundamental para el equilibrio metabólico (glicemia, colesterol, hormonas tiroideas) y colabora en el control de peso, favoreciendo la disminución de la grasa corporal.

• Tiene un importante impacto en la salud mental: mejora la autoestima, disminuye el estrés, la ansiedad y la depresión.

•Mejora funciones cognitivas como concentración, memoria y atención. Mejora el rendimiento escolar y laboral.

• Mejora la destreza motriz y las habilidades de nuestros movimientos cotidianos.

• Mejora la digestión y la regularidad del tránsito intestinal.

• Ayuda a mantener, mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la aptitud física.

• Ayuda a mejorar y conciliar el sueño.

• Mejora la imagen personal y permite compartir la actividad con otras personas.

• Favorece el establecimiento de vínculos y las relaciones sociales.

• Contribuye a un envejecimiento saludable

TALLER
ACTIVIDAD FÍSICA
Diviértete, muévete y crece saludable
(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

- **TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA**

Fuerza muscular: Es la capacidad motora del hombre que le permite vencer una resistencia u oponerse a ésta mediante una acción tensora de la musculatura.

Flexibilidad: Es la capacidad de las articulaciones para desplazarse en todo su rango de movimiento. La mejora de la flexibilidad resulta beneficiosa para la calidad de vida.

Resistencia aeróbica: Es la adaptación del cuerpo para mantener una actividad en forma prolongada resistiendo a la fatiga. Involucra a varios sistemas, entre ellos el cardiovascular, el respiratorio, el metabólico y el aparato locomotor. Por eso estar bien acondicionado en forma aeróbica genera beneficios para todos estos sistemas.

Coordinación: Es la capacidad que integra el sistema nervioso y el aparato locomotor para generar y limitar los movimientos. Esta cualidad es necesaria durante toda la vida para realizar actividades de la vida diaria en forma enérgica y con menor riesgo de caídas.

Deportes y Juegos: Actividades competitivas o recreativas que involucran movimiento físico, como fútbol, baloncesto, tenis y juegos de equipo.

Actividades Recreativas: Actividades físicas realizadas con fines de entretenimiento y recreación, como patinaje, patinaje sobre ruedas y juegos al aire libre.

Actividades Acuáticas: Ejercicios realizados en el agua, que proporciona resistencia y apoyo, como natación, aeróbicos acuáticos, hidroterapia.

Los niños pueden realizar tres tipos de actividad física:

1. **Actividad Aeróbica:** Es la mayor parte de la actividad física diaria. Puede incluir actividades moderadas como caminar a paso ligero, o una actividad física intensa, como correr. Asegúrese de incluir una actividad física aeróbica en al menos tres días a la semana.
2. **Fortalecimiento muscular:** Incluye la gimnasia o actividades que produzcan contracción muscular, esto puede incluir actividades en bicicleta, patines o algún tipo de deporte por lo menos tres días a la semana.

3. **Fortalecimiento óseo:** Incluye saltar la cuerda o correr.

TALLER
ACTIVIDAD FÍSICA
Diviértete, muévete y crece saludable
(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

Los tipos más importantes de actividad física para la salud son:

1. Las actividades relacionadas con el trabajo cardiovascular (aeróbico): Trote liviano, caminar, desplazarse en bicicleta, bailar, jugar fútbol.
2. Las actividades relacionadas con la fuerza y/o la resistencia muscular: Subir escaleras, levantar cargas, saltar.
3. Las actividades relacionadas con la flexibilidad: Agacharse, estirarse, girar.
4. Las actividades relacionadas con la coordinación: Juegos con pelota, bailar.

- **RECOMENDACIONES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE ACUERDO A LA EDAD (TIEMPO)**

Las recomendaciones sobre las actividades físicas varían según la edad, el estado de salud y otros factores individuales.

Para lactantes menores de 1 año:

✓ Realizar actividades físicas varias veces al día de diversas maneras, especialmente mediante juegos interactivos en el suelo; cuantas más, mejor.

✓ Para los que todavía no caminan, esto incluye al, menos 30 minutos en decúbito prono (tiempo boca abajo) repartidos a lo largo del día mientras están despiertos.

✓ No deberían estar retenidos durante más de una hora cada vez (por ejemplo, en coches/sillas de bebé, ni sujetos o porteados a la espalda de un cuidador).

✓ No se recomienda pasar tiempo frente a una pantalla.

Para niños de 1 a 4 años:

✓ Realizar diferentes tipos de actividades físicas de diversa intensidad durante al menos 180 minutos, incluidas actividades físicas moderadas a vigorosas repartidas a lo largo del día; cuantas más, mejor.

✓ No deberían estar retenidos durante más de una hora cada vez (por ejemplo, en cochecitos/sillas de bebé, ni sujetos o porteados a la espalda de un cuidador) ni sentados durante periodos de tiempo prolongados.

TALLER
ACTIVIDAD FÍSICA
Diviértete, muévete y crece saludable
(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

✓ Seguir la recomendación que los niños de 1 año no pasen tiempo frente a la pantalla en actitud sedentaria (como, por ejemplo, viendo la televisión o vídeos, o jugando con videojuegos)

✓ Los niños de 2 años, no pasar más de una hora en actitud sedentaria frente a una pantalla, cuanto menos, mejor.

Para niños y jóvenes de 5 a 17 años:

✓ Deberían dedicar al menos un promedio de 60 minutos al día a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana

✓ Realizar ejercicios de fortalecimiento muscular y de fortalecimiento óseo como mínimo 3 veces por semana.

✓ En esta etapa los diferentes ejercicios físicos deben ser disfrutables, incorporando el juego y la participación a deportes.

✓ Deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, particularmente el tiempo de ocio que pasan frente a una pantalla.

Para adultos 18 a 64 años:

✓ De acuerdo a su condición física se recomiendan 150 minutos de actividad moderada o 75 de actividad vigorosa a la semana y ejercicios de fortalecimiento muscular por lo menos dos veces a la semana.

Para Adultos mayores de 65 años:

✓ De acuerdo a su condición física se recomiendan 150 minutos de actividad moderada o 75 de actividad vigorosa a la semana y ejercicios de fortalecimiento muscular por lo menos dos veces a la semana.

✓ Los adultos de mayor edad con dificultades de movilidad deberían dedicar tres o más días a la semana a realizar actividades para mejorar su equilibrio y evitar las caídas; cuando el adulto no pueda realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, deberían mantenerse activos hasta donde les sea posible.

TALLER
ACTIVIDAD FÍSICA
Diviértete, muévete y crece saludable
(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

- **ACTIVIDAD LÚDICA: ENSEÑAR EJERCICIOS Y ESTIRAMIENTOS PARA REALIZAR EN CASA**

Ejercicios de estiramiento para antes y después de realizar la actividad física:

🧍 🧍 **Estiramiento lateral:** Levante un brazo sobre la cabeza y hacia un costado. Mantenga las caderas firmes y los hombros rectos. Mantenga la posición por 30 segundos y repita el estiramiento con el otro lado.

🧍 🧍 **Flexiones contra la pared:** Mire hacia una pared, parándose como a 60 cm de la pared. Manteniendo sus talones en el piso y su espalda derecha, inclínese hacia adelante lentamente y presione sus manos y frente hacia la pared. Mantenga esta posición de estiramiento por 30 segundos y relaje.

🧍 🧍 **Levantamiento de las rodillas al pecho:** Apoye la espalda contra la pared. Mantenga la cabeza, las caderas y los pies en línea recta. Levante una rodilla hacia el pecho, agarrándola con los brazos. Mantenga la posición por 30 segundos y después repita el ejercicio con la otra pierna.

🧍 🧍 **Estiramiento del muslo**: Mire hacia una pared, parándose como a un pie de la misma. Apóyese poniendo su mano derecha contra la pared. Levante el pie derecho por detrás suyo y tómelo con su mano izquierda. Suavemente, levante el talón hacia el glúteo, estirando los músculos del muslo durante 30 segundos. Repita el estiramiento con la pierna izquierda.

🧍 🧍 **Estiramiento de la pierna:** Siéntase en un banco robusto o una superficie dura de modo que la pierna izquierda se encuentre estirada sobre el banco con los pies apuntando hacia arriba. Mantenga el pie derecho plantado en el piso. Enderece la espalda y cuando sienta un estiramiento en la parte posterior del muslo, manténgalo por 30 segundos. Repita el ejercicio con la pierna derecha.

🧍 🧍 **Estiramiento región de la ingle:** Inclínese hacia el piso y ponga ambas manos en el piso delante suyo. Estire su pierna izquierda hacia atrás. Mantenga su pie derecho completamente en el piso, e inclínese hacia adelante con el pecho hacia su rodilla derecha, luego gradualmente dirija su peso hacia su pierna izquierda manteniéndola lo más derecha posible. Mantenga este estiramiento durante 30 segundos. Repita el ejercicio con su pierna derecha hacia atrás.

🧍 🧍 **Estiramiento de los músculos posteriores del muslo:** Acuéstese con la espalda derecha contra el piso y ambas rodillas dobladas. Sus pies deben estar planos contra el piso,

TALLER
ACTIVIDAD FÍSICA
Diviértete, muévete y crece saludable
(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

separados entre sí cerca de 15 cm. Doble la rodilla derecha hacia su pecho y sostenga con ambas manos su muslo derecho por atrás de la rodilla. Lentamente estire la pierna derecha, sintiendo un leve estiramiento en la parte trasera de su pierna. Mantenga este estiramiento durante 30 segundos. Repita el estiramiento con la pierna izquierda.

Ejercicios para realizar en casa

CARRERA DE OBSTÁCULOS

Diseñar un pequeño circuito en el patio o dentro de casa utilizando almohadas, conos y cuerdas. Esto no solo los mantendrá activos y divertidos, sino que también estimulará su creatividad, pondrá a prueba sus destrezas y favorecerá su coordinación y velocidad.

Para complementar esta actividad:

- Organiza estaciones enfocadas a diversos ejercicios como saltar, arrastrarse o zigzaguear, para potenciar su agilidad.
- Establezca desafíos por tiempo o en forma de competencias por equipos.
- Revisa que el área de juego esté libre de objetos peligrosos y que cada obstáculo sea seguro.

BAILE COORDINADO

Poner música favorita y, ¡a bailar!
El baile es una excelente forma de estimular sus capacidades motoras y la resistencia cardiovascular mientras se divierten y expresan.

Recomendaciones:

- Elegir canciones animadas y apropiadas para niños.
- Crear secuencias de pasos sencillos o permitir que cada uno de los miembros de su familia aporte sus propios movimientos.
- Buscar un espacio amplio y despejado para evitar accidentes.
- Alternar movimientos rápidos y lentos para trabajar el ritmo y la coordinación

TALLER

ACTIVIDAD FÍSICA

Diviértete, muévete y crece saludable

(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

SALTOS A LA CUERDA

Saltar a la cuerda es un ejercicio clásico que mejora la **circulación de la sangre**, la **coordinación** y el **equilibrio**. Si es su primera vez, comiencen con saltos sencillos y luego avancen a saltos más complejos.

Sigue estos consejos:

- Empezar con saltos básicos y, conforme se familiaricen, incorporar variaciones como saltos dobles o alternados.
- Llevar un registro del número de saltos para motivar mejoras progresivas.
- Asegurase de que la cuerda tenga la longitud y grosor adecuados.

SALTOS DE RANA

Este movimiento imita los saltos de una rana, donde los participantes agachan sus cuerpos y saltan hacia adelante con ambas piernas extendidas.

Los saltos de la rana son beneficiosos para su salud ósea, ya que implican un impacto controlado que contribuyen al **desarrollo de huesos fuertes**, así como de sus **músculos** y **articulaciones**.

Las recomendaciones para este ejercicio son:

- Los niños deben realizar series de repeticiones y aumentar poco a poco la cantidad de saltos o distancia para trabajar la resistencia.
- Organizar mini competencias con los miembros de la familia para incentivar la participación y el rendimiento.
- Ejecutar la actividad en superficies blandas, como césped o colchonetas, para minimizar el impacto en las articulaciones.

SALTOS DE ESTRELLA

Fomentan la coordinación y la fuerza en las piernas.

EQUILIBRIO SOBRE UNA PIERNA

Ayuda a mejorar la estabilidad y el control postural.

TALLER
ACTIVIDAD FÍSICA
Diviértete, muévete y crece saludable
(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

- **RECOMENDACIÓN DE ACTIVIDADES DE APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE**

🤸 Actividad física y juegos al aire libre

- Jugar fútbol, saltar la cuerda, montar bicicleta, correr, esconderse.
- Ir al parque o hacer caminatas familiares.
- Bailar al ritmo de música divertida.

Beneficios: Fortalece músculos, reduce el estrés, mejora el sueño.

🎨 Actividades artísticas

- Pintar, dibujar, hacer manualidades, origami.

Beneficios: Desarrolla la creatividad, la concentración y la expresión emocional.

📚 Lectura y cuentacuentos

- Leer cuentos infantiles.
- Inventar historias.

Beneficios: Enriquece el vocabulario y estimula la imaginación.

🎭 Teatro y dramatización

- Imitar personajes, inventar diálogos, hacer marionetas.
- Representar historias en familia o en grupo.

Beneficios: Mejora la expresión oral, la confianza y el trabajo en equipo.

🎵 Música y ritmo

- Tocar instrumentos (reales o caseros).
- Cantar, hacer karaoke, seguir ritmos con palmas o sonidos del cuerpo.

TALLER

ACTIVIDAD FÍSICA

Diviértete, muévete y crece saludable

(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

Beneficios: Fortalece la memoria, la coordinación y la autoestima.

👩‍🍳 Actividades domésticas divertidas

- Cocinar recetas sencillas (con ayuda).
- Organizar su habitación o crear decoraciones para su espacio.

Beneficios: Fomenta la autonomía y el sentido de responsabilidad.

👯 Juegos en familia o en grupo

- Juegos de mesa: dominó, cartas, bingo.
- Adivinanzas, “veo veo”, juegos de palabras, mímicas.

Beneficios: Fortalecen los lazos afectivos y el pensamiento lógico.

🧠 Proyectos y retos mentales

- Armar rompecabezas, resolver laberintos, desafíos de lógica.
- Crear experimentos sencillos o cuidar una planta.

Beneficios: Desarrolla la paciencia, la concentración y la curiosidad.

🧘 Relajación y conexión emocional

- Dibujar cómo se sienten o escribir un diario.

Beneficios: Mejora la regulación emocional y la salud mental.

✨ Frase para enseñar a los niños:

“Tu tiempo libre es un tesoro… ¡úsalo para jugar, crear y aprender!”

TALLER
ACTIVIDAD FÍSICA
Diviértete, muévete y crece saludable
(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

g) **Bibliografía**

Luca Edu. Actividades físicas para niños: juegos, deportes y más [Internet]. Luca Edu; 2023 [citado 2025 may 17]. Disponible en: https://lucaedu.com/actividades-fisicas-para-ninos/

Ministerio de Salud y Protección Social (Colombia). Sé activo físicamente, siéntete bien [Internet]. Bogotá: MinSalud; [citado 2025 may 17]. Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/se-activo-fisicamente-sientete-bien.pdf

Organización Panamericana de la Salud. Guía de actividad física para las Américas: un llamado a la acción para reducir el sedentarismo y aumentar los niveles de actividad física [Internet]. Washington, D.C.: OPS; 2021 [citado 2025 may 17]. Disponible en: https://www.paho.org/sites/default/files/2021-05/WEB%20-%20Guia%20de%20actividad%20fisica.pdf

Ministerio de Salud y Protección Social (Colombia). Directrices para la promoción y consejería en actividad física, alimentación saludable y entornos saludables [Internet]. Bogotá: MinSalud; 2021 [citado 2025 may 17]. Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/directrices-promocion-consejeria-af-ths.pdf

Grupo Educativo ECA. Ejercicios físicos sencillos para niños de primaria [Internet]. Blog Greenland; 2022 [citado 2025 may 17]. Disponible en: https://blog.ecagrupoeducativo.mx/greenland/ejercicios-fisicos-sencillos-para-ninos-de-primaria?hs_amp=true

Firma del profesional que ejecuta la actividad

1.057.759.923

Cédula

1057759923

N° de registro profesional

TALLER

ACTIVIDAD FÍSICA

Diviértete, muévete y crece saludable

(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)