ACTA N°

FECHA: Bogotá, agosto, 22 de 2025.

HORA: 7:00-8:00 a.m. 10:30 11:00 a.m. 4:30 p.m. 5: 00 p.m.

LUGAR: Jardín portal de los sueños

TEMA: Actividad Física: Estiramientos muscular, juegos con pelotas, estiramientos de Manos.

ASISTENTES: Padres, madres y/o cuidadoras, niñas, niños y equipo humano del jardín

PROPÓSITOS:

1. Motivar a los padres de familia para realizar actividad física que tienen beneficios para la salud, manteniendo los músculos y articulaciones sanos.

2. Fomentar en el equipo humano el estiramiento de manos para mejorar la flexibilidad, reducir la tensión y prevenir las lesiones en manos y muñecas.

3. Promover un desarrollo saludable, tanto físico como mental al realizar el ejercicio físico en las niñas y niños mejorando su coordinación, equilibrio, atención y concentración.

ORDEN DEL DÍA:

1.Saludo de bienvenida

2. Estiramientos muscular.

3. juegos con pelotas.

4. Estiramientos de manos.

5. Firmas y evidencias

DESARROLLO:

Siendo las 7.00 a.m. se saluda a las familias que van llegando al jardín a dejar a sus hijos e hijas, se les solicita un momento para realizar unos ejercicios de estiramiento. Se les comenta que estos ejercicios les sirven para ser más flexibles, les ayudan a que se muevan con más libertad y a realizar mejor las actividades diarias. Se les pregunta a las madres, padres y acudientes si

Powered by CamScanner

les ha servido en algo estos estiramientos, recomendándoles que pueden realizarlos en casa o en sus trabajos en momentos de descanso.

Estiramientos:

1. Doblar el cuerpo hacia adelante. ...
2. Extensión de piernas. ...
3. Tocar el suelo. ...
4. Estirar el cuello colocar la mano sobre la cabeza halar hacia el braza y cambiar de brazo.
5. Inclinar la cabeza para atrás, al lado derecho, lado izquierdo, al frente, y hacemos girar la cabeza de izquierda a derecha y derecha a izquierda.
6. Estiramiento de hombro pasar el brazo izquierdo por encima del cuerpo y sujétalo con el derecho, por encima o por debajo del codo.
7. Juntar las manos por detrás de la espalda.

Beneficios de las actividades de movimiento:

- **Desarrollo físico:**

  Mejoran la coordinación, el equilibrio, la fuerza muscular y la resistencia.

- **Desarrollo cognitivo:**

  Aumentan la concentración, la atención y la capacidad de resolución de problemas.

- **Desarrollo emocional:**

  Reducen el estrés, promueven la confianza en sí mismos y fomentan la interacción social.

Siendo las 10:00 am, la docente a cargo de la actividad pasara por cada uno de los salones, saludara a las niñas y niños, docente, les entrega una pelota, les explicara que vamos a hacer algunos ejercicios como son: lanzar las pelotas hacia el cielo y saltando vamos a tratar de recuperarla, saltando en un pie lanzaran la pelota con sus dos manos lo más alto posible, patear la pelota como si fuera un balón. Terminaremos haciendo ejercicios de respiración.

JUGAR CON PELOTAS beneficia a los niños al desarrollar su motricidad (fina y gruesa), mejorar su equilibrio y coordinación, potenciar la atención y concentración, fomentar la interacción social y la colaboración, y estimular sus habilidades cognitivas y sensoriales al aprender sobre tamaño, movimiento y formas.

Powered by CamScanner

- Siendo las 4:30 pm, la docente encargada de la actividad convoca al equipo humano al salón de párvulos, allí realizaremos algunos estiramientos de manos, ejercicios que sirven para mejorar la circulación sanguínea en las manos, alivia el dolor causado por artritis y el túnel del Carpio. Se les sugiere al equipo humano en momentos de descanso realicen estos ejercidos de estiramiento para que no lleguen a tener graves enfermedades en sus manos.

ESTIRAMIENTOS DE MANOS.

- **Estiramiento de la palma de la mano:**

  Abre la palma de la mano y con la otra mano, lleva suavemente los dedos hacia atrás, sintiendo el estiramiento en la palma y la base de los dedos.

- **Estiramiento de dedos:**

  Separa los dedos lo más posible, luego ciérralos en un puño suavemente, repitiendo este movimiento varias veces.

- **Estiramiento de muñeca:**

  Rota la muñeca en diferentes direcciones, hacia arriba, abajo y a los lados.

- **Estiramiento de antebrazo:**

  Dobla la mano hacia abajo y tira suavemente de ella con la otra mano, sintiendo el estiramiento en el antebrazo.

- **Estiramiento de pulgar:**

  Lleva el pulgar hacia la palma de la mano y luego dóblalo suavemente hacia el lado exterior de la mano, sintiendo el estiramiento en el pulgar y el antebrazo.

- **Estiramiento de posición de oración:**

  Junta las palmas de las manos a la altura del pecho y luego sepáralas lentamente, sintiendo el estiramiento en las palmas y muñecas.

Beneficios:

- Mejora la flexibilidad y rango de movimiento de las manos y muñecas.
- Reduce la tensión muscular y el dolor.
- Previene lesiones como tendinitis y síndrome del túnel carpiano.

Powered by CamScanner

- Mejora la circulación sanguínea en las manos.
- Alivia el dolor causado por artritis u otras condiciones.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión según cronograma

Anexos: Firmas y fotos.

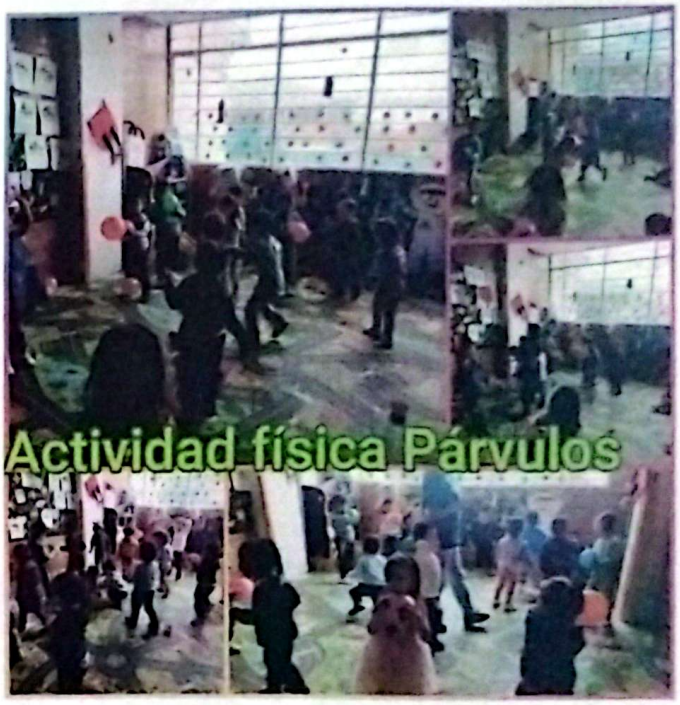
Elaboró: Claudia Cruz

Actividad de estiramiento para Padres, cuidadoras.



Powered by CamScanner









Powered by CamScanner

	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DE ASISTENCIA A ENCUENTROS Y OTRAS ACCIONES GRUPALES DEL SERVICIO DE JARDINES INFANTILES	Código: NO CONTROLADO Versión: 0 Fecha: NO CONTROLADO Página: 1 de 2

Fecha: _____ Tema: _____ Número de sesión: _____ Nombre de la actividad: _____

Nombre de la modalidad de atención: _____ Localidad: _____

Persona que acompaña la actividad: _____ Rol: _____

Profesional a cargo de la actividad: _____

No	DOCUMENTO DE IDENTIDAD DE LA NIÑA O EL NIÑO	NOMBRES Y APELLIDOS NIÑA O NIÑO	NIVEL	NOMBRE DE LA O EL PARTICIPANTE	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	PARENTESCO	FIRMA
1	1033636155	Luciana Arana	Maternal	Karol Bavera	1023963950	Mamá	
2		Ian Arley Lopez B	Prejardin	Sandra patricia Barbo	52744.091	Abuela	
3	1023551753	Ian Mateo Mendez	Caminador	Jennyfer Gomez	1000473239	mamá	Jennyfe
4	1246440550	Laura Nicol Pinilla	Parvulos	Carlos Pinilla	1'033692013	Papa	
5	1026311101	Arthur Rodriguez	Martinez	Andrea Moreno	1033752 12	mame	
6	1041766593	Evelin Rodriguez	Caminadora	Julio Rodriguez	1000957609	Papá	Julio Cesar R
7		Abby Guerra	Caminadores	Jose Guerra	785382	Papa	
8		Adrian Jose Jaimez	Maternal	Adriana Bayona	26781621	Mamá	Adriana
9		Thiago Suarez	Parvulos	[illegible]	1099[illegible]	tio	
10	1016752574	Damna Isabela Arias	Prejardin	Damon Arias C	1023935693	papá	
11	1245029414	Nazly Sofia Perez C.	Maternal	Hellen Johanna Perez.	1026579421	Mamá	
12	1028675853	Liam Stick Muñoz	Parvulos	Lizeth dayana Muñoz	1000831103	Tia	Lizeth M.
13	1023991694	Zoe tatiana Muñoz	Parvulos	Lizeth dayana Muñoz	1000831103	Mama	Lizeth M.
14	1083832781	Mathias Ayala	parvulos	Johana Cotzo	1003689721	mamá	johana c
15	1026752908	Thiago Juel Arias	Pre-Jardin	Sandy Paola cubides	1023912653	Mama	Sandy Paola C
16	1243860280	Noah Gutierrez Sanchez	Prejardin	Lorena Sanchez Triviño	1031134861	mamá	Lorena S.
17		CAlec Perez	maternal	Lisneth Perez	25851775	Mama	Lisneth.
18		Damian Felix Castellanos	Parvulos	Jaime Castellanos	3076825	Abuelo	
19	1243860422	Martin Parra M.	Prejardin B	Edwin Parra T.	80218710	Papa	
20	1016753151	Alejandra Bocanegra	Prejardin	Carolina Gomez	1035747500	Mama	Carolina GG

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la Secretaría Distrital de Integración Social no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013

Powered by CamScanner

- Alivia el dolor causado por artritis u otras condiciones.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Edna López	Profesional API	JIC Portal Suenos	
Deisy Lozano	Profesional de atención API	JIC Portal de los S.	Deisy Lozano
Tatiana Celis V.	Profesional de atención PI	JIC portal de los S	
Diana Pilar Luna	R. Servicio	JIC Portal de los Sueños	
Francy Cotito	Manipulador	JIC portal	Francy Cotito
Daniela Sanchez	Manipulador	JIC portal	
Diana Leal	Profesional de atención a la P.I.	JIC Portal de los S	Diana Leal
Nancy Sanchez	Profesional de atención a la P.I.	JIC Portal de los S	Nancy Sanchez
Helen Johana Perez	Auxiliar Administrativo	JIC Portal de los S	
Heidy Johana Cadavid	AUXSERVICIOS G	JIC Portal de los S.	
Ortegón Martínez Miguel	Aux. Servicios G.	JIC. Portal de los S.	Ortegón M.
Rosibady Pacheco	Guarda Seguridad	JIC portal Suenos	
Yuli Gutierrez	Profesional de A. P. I	JIC Portal Sueños	

Powered by CamScanner