ACTA N°

FECHA: 25 de agosto de 2025

HORA: 2:30 - 4:00pm

LUGAR: Jardín Infantil Waldorf

TEMA: Semana de hábitos y estilos de vida saludable jornada de fortalecimiento técnico.

ASISTENTES: Auxiliar administrativo y responsable del servicio

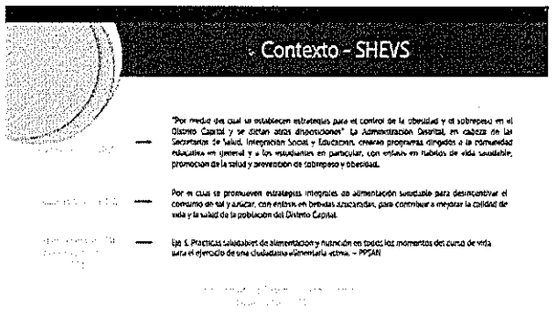
ORDEN DEL DÍA:

Bienvenida

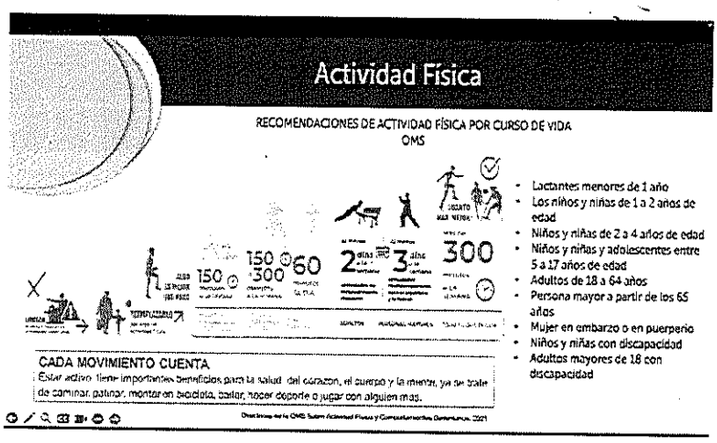
Inicio a la jornada.

DESARROLLO:

La Semana de hábitos y Estilos de Vida Saludables recordemos y sabemos que está relacionada con las enfermedades no transmisibles. En las enfermedades crónicas, la Organización Mundial de la Salud describe las enfermedades no transmisibles como aquellas que son de larga duración suelen ser de larga duración y son el resultado de una combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y de comportamiento. Dentro de los comportamentales hay cuatro, cuatro, cuatro prácticas por decirlo así que están relacionadas con y que se han mostrado están relacionadas con la aparición de estas enfermedades no transmisibles, enfermedades crónicas que tienen que ver, por un lado, con la alimentación poco saludable. En esta está incluido el consumo excesivo de sal, de azúcar y grasas, por otro la inactividad física insuficiente o el sedentarismo, también el consumo de tabaco, incluidos los efectos de la exposición al humo, al humo y por último, el consumo nocivo de alcohol. Entonces son esas cuatro prácticas que están relacionados comportamentales que aumentan el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles o enfermedades crónicas dentro de las acciones que nos que competen a la secretaría distrital de integración.



estas recomendaciones desde las personas lactantes hasta las personas mayores, y en estas últimas directrices de la OMS pues incluyó niños y niñas con discapacidad adultos mayores con discapacidad y mujeres en embarazo buen perpetuo digamos que no estaban antes este tipo de recomendaciones entonces así mismo lo que queremos es que se promuevan estas recomendaciones el cumplimiento los lactantes de menores de un año que se puedan que cambien de posición los niños 1 dos años que realicen por lo -1 h al día de actividad física ustedes van a leer digamos las recomendaciones esto es una imagen también de la OMS de las directrices y lo que nos están diciendo es ahí Más o menos por curso de Vida las lactantes y las y las gestantes, 150 min a la Semana para los adultos y personas mayores de 150 300 min de actividades aeróbicas a la Semana para los niños, 60 min al día y así mismo, pues los adultos tienen que hacer por lo menos dos días a la Semana de actividades de fortalecimiento. Adicional a eso, las personas mayores tienen que hacer los 150 min a la Semana de actividades físicas aeróbicas, los dos días a la Semana de actividades de fortalecimiento muscular, y sumarle tres días de actividad física multicomponente que desarrollen el equilibrio el balance y la fuerza y para las personas con discapacidad si en niños o niñas o adultos pues se recomienda más de 300 min a la Semana si se hacen más de 300 min a la Semana pues digamos que tiene mayores beneficios en la salud y así mismo en la recomendación general para todo el curso de Vida es limitar los comportamientos sedentarios y sustituirlo por cualquier por actividades físicas. Entonces, digamos como promover estas pausas Saludables que se pueden hacer, estos snacks de movimiento, estas rupturas de algunas de algunos comportamientos.

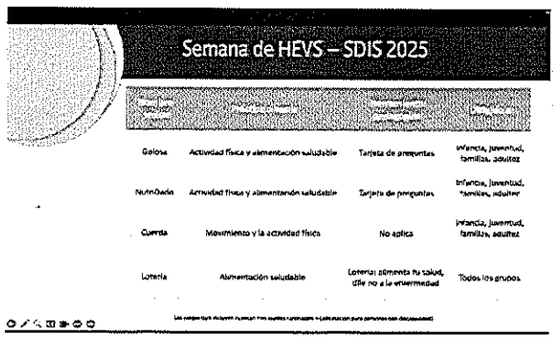


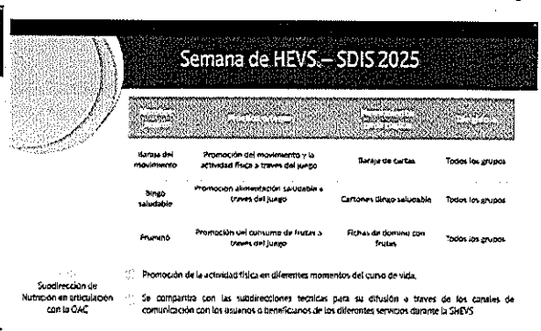
La metodología de aprendizaje el juego y en especial los juegos tradicionales porque el juego porque permite desarrollar habilidades motoras, también desarrollar las habilidades ejecutivas, nos permite también autorregular, potenciar la atención, hacer un ejercicio de fortalecimiento de la memoria, potenciar la imaginación y la creatividad, y también contribuye al mejoramiento de las relaciones humanas y sociales. Construimos siete propuestas de juego tomando como referencia la estrategia IEC y les vamos a describir cada uno tenemos como nombre de sesión la golosa es muy posible casi que el 90 % de las personas en nuestra infancia nos acercamos a este juego de una u otra forma. Aquí la práctica o tema es la actividad física y la alimentación saludable.

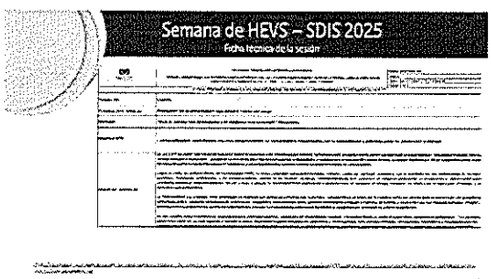
Hay una herramienta pedagógica al interior de esta sesión que es una tarjeta de preguntas dirigida a infancia, juventud, familias y adultez.

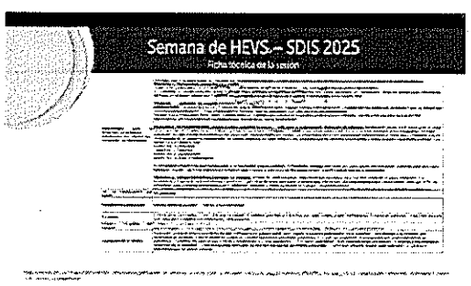
Tenemos otra actividad llamada nutridado y dentro de esta actividad se potencia la actividad física y la alimentación saludable también como herramienta tiene una tarjeta de preguntas y dirigido también a población Infante, juventud, familia y adultez. Otro juego que nos pensamos fue el de la cuerda. También la mayoría de personas en algún momento de nuestra infancia y adolescencia tuvimos un acercamiento a este juego. Aquí se incentiva el movimiento corporal y la actividad física específicamente, no hay una herramienta pedagógica específica.

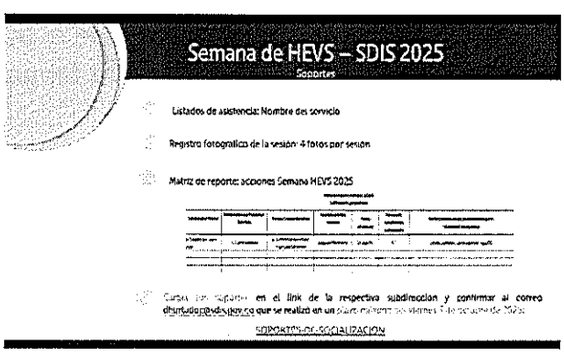
Si no hay cuerda. El fuego puede adaptarse para simular el movimiento del salto y está dirigido también a infancia a Juventud, familia, adultez.

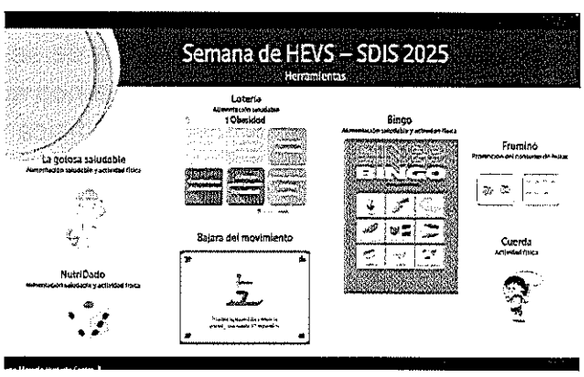












Valoración en Fromm, 21al 27de septiembre, se debe escoger un solo juego tradicional de alimentación saludable, se debe contar con soportes como lo es fotografías (4), listados de asistencia, matriz y como plazo hasta el viernes siguiente a la actividad.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

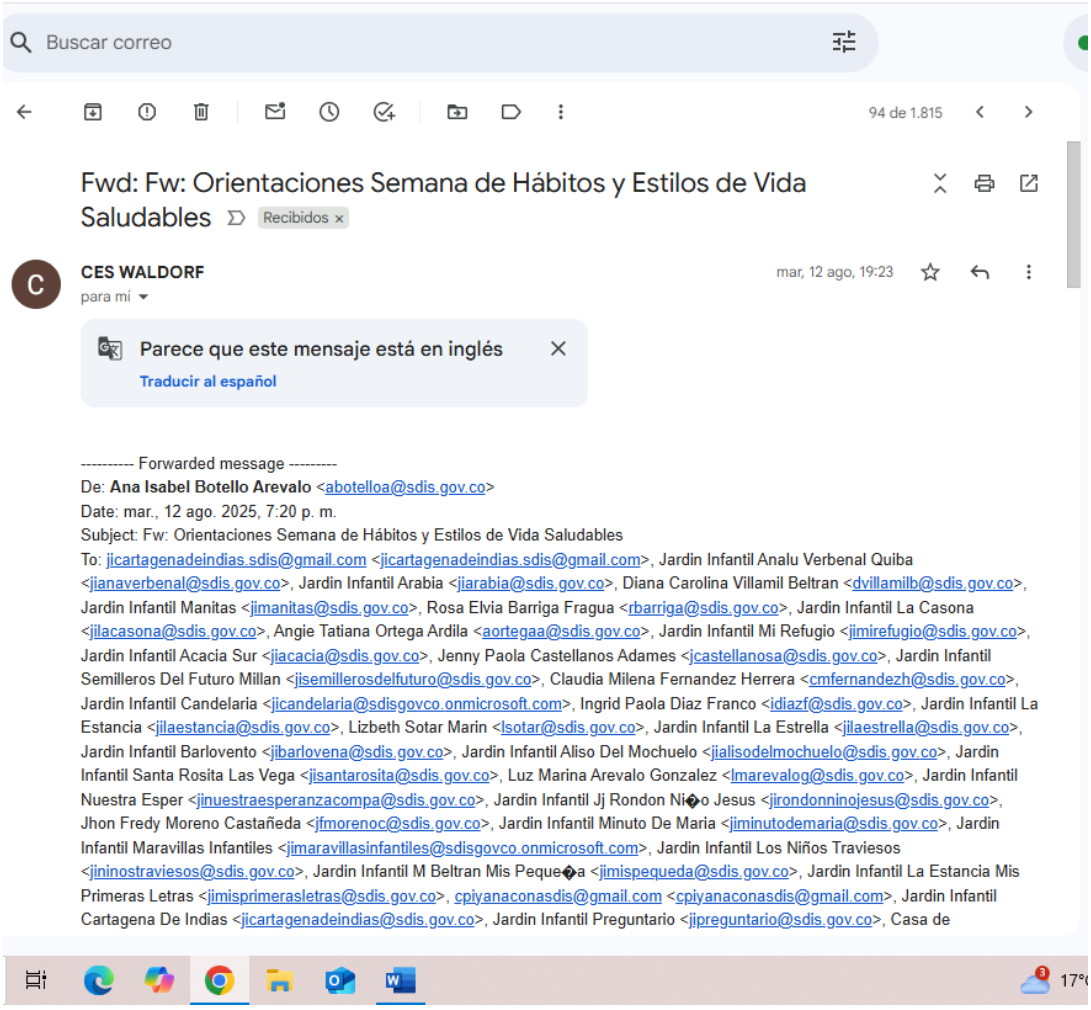
CONVOCATORIA.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Francia Alejandra Posada	Responsable S. Administrativo	I.I.E Waldorf	
Brianda Soche		I.I.E Waldorf	

Anexos:

Elaboró: Brianda Soche


Buscar correo
94 de 1.815
Fwd: Fw: Orientaciones Semana de Hábitos y Estilos de Vida Saludables
Recibidos ×
CES WALDORF
para mí
mar, 12 ago, 19:23
Parece que este mensaje está en inglés
Traducir al español
---------- Forwarded message ---------
De: Ana Isabel Botello Arevalo <abotelloa@sdis.gov.co>
Date: mar., 12 ago. 2025, 7:20 p. m.
Subject: Fw: Orientaciones Semana de Hábitos y Estilos de Vida Saludables
To: jicartagenadeindias.sdis@gmail.com <jicartagenadeindias.sdis@gmail.com>, Jardin Infantil Analu Verbenal Quiba <jianaverbenal@sdis.gov.co>, Jardin Infantil Arabia <jiarabia@sdis.gov.co>, Diana Carolina Villamil Beltran <dvillamilb@sdis.gov.co>, Jardin Infantil Manitas <jimanitas@sdis.gov.co>, Rosa Elvia Barriga Fragua <rbarriga@sdis.gov.co>, Jardin Infantil La Casona <jilacasona@sdis.gov.co>, Angie Tatiana Ortega Ardila <aortegaa@sdis.gov.co>, Jardin Infantil Mi Refugio <jimirefugio@sdis.gov.co>, Jardin Infantil Acacia Sur <jiacacia@sdis.gov.co>, Jenny Paola Castellanos Adames <jcastellanosa@sdis.gov.co>, Jardin Infantil Semilleros Del Futuro Millan <jisemillerosdelfuturo@sdis.gov.co>, Claudia Milena Fernandez Herrera <cmfernandezh@sdis.gov.co>, Jardin Infantil Candelaria <jicandelaria@sdisgovco.onmicrosoft.com>, Ingrid Paola Diaz Franco <idiazf@sdis.gov.co>, Jardin Infantil La Estancia <jilaestancia@sdis.gov.co>, Lizbeth Sotar Marin <lsotar@sdis.gov.co>, Jardin Infantil La Estrella <jilaestrella@sdis.gov.co>, Jardin Infantil Barlovento <jibarlovena@sdis.gov.co>, Jardin Infantil Aliso Del Mochuelo <jialisodelmochuelo@sdis.gov.co>, Jardin Infantil Santa Rosita Las Vega <jisantarosita@sdis.gov.co>, Luz Marina Arevalo Gonzalez <lmarevalog@sdis.gov.co>, Jardin Infantil Nuestra Esper <jinuestraesperanzacompa@sdis.gov.co>, Jardin Infantil Jj Rondon Ni&#65533;o Jesus <jirondonninojesus@sdis.gov.co>, Jhon Fredy Moreno Castañeda <jfmorenoc@sdis.gov.co>, Jardin Infantil Minuto De Maria <jiminutodemaria@sdis.gov.co>, Jardin Infantil Maravillas Infantiles <jimaravillasinfantiles@sdisgovco.onmicrosoft.com>, Jardin Infantil Los Niños Traviesos <jininostraviesos@sdis.gov.co>, Jardin Infantil M Beltran Mis Peque&#65533;a <jimispequeda@sdis.gov.co>, Jardin Infantil La Estancia Mis Primeras Letras <jimisprimerasletras@sdis.gov.co>, cpiyanaconasdis@gmail.com <cpiyanaconasdis@gmail.com>, Jardin Infantil Cartagena De Indias <jicartagenadeindias@sdis.gov.co>, Jardin Infantil Preguntario <jipreguntario@sdis.gov.co>, Casa de