ACTA N°

FECHA: 26/08/2025

HORA: 16:45

LUGAR: Jardín Infantil Sueños del Mañana Comuneros

TEMA: Pausa Activa actividad física, video

ASISTENTES: Talento Humano

ORDEN DEL DÍA:

Bienvenida

Pausa activa

Firma acta

DESARROLLO:

Siendo las 16:45 se inician a realizar la actividad rompe hielos llamada "El teléfono roto" la cual consiste en mencionar una palabra en el oído de una persona e ir transmitiendo la información hasta que llegue al final, después que todos los colaboradores están activos se procede a explicar la importancia de realizar pausas activas, a lo cual se indica que las pausas activas son sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral, con una duración mínima de 10 minutos, que incluye adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular, mejoramiento de la flexibilidad, entre otros.

Así como buscamos el fortalecimiento de nuestros músculos, también debemos ocuparnos de la salud de nuestro cerebro. Por eso, las pausas activas ya no solo incluyen actividad física, sino que la parte mental es fundamental.

Powered by CamScanner

A lo cual menciona la profesional Andrea que "en muchas ocasiones están sentados con un nivel de actividad física mínimo. Esto favorece que las personas se desacondicionen físicamente, lo cual promueve una actitud sedentaria relacionada directamente con cambios metabólicos y estructurales en el cuerpo humano."

Por otra parte, se indica al talento humano que se procederá a realizar ejercicios de calentamiento y estiramiento corporal. Estas actividades permiten preparar el cuerpo, favoreciendo la activación muscular, la movilidad articular y la coordinación motriz. Además, contribuyen a la prevención de lesiones, promueven hábitos saludables y fortalecen la conciencia sobre la importancia de la actividad física y los movimientos corporales para el bienestar integral y la salud corporal

FOTOS



Powered by CamScanner

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el día

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
MAYRA ALEXANDRA MALAGON RUBIO	PROFESIONAL RESPONSABLE DEL SERVICIO	J.I SUEÑOS DEL MAÑANA COMUNEROS	
LEYDI JOHANNA LOPEZ	PROFESIONAL DE ATENCION A PRIMERA INFANCIA	J.I SUEÑOS DEL MAÑANA COMUNEROS	
LINA MARIA PERALTA ORJUELA	PROFESIONAL DE ATENCION A PRIMERA INFANCIA	J.I SUEÑOS DEL MAÑANA COMUNEROS	
ELIANA MARCELA BELTRAN SERNA	PROFESIONAL DE ATENCION A PRIMERA INFANCIA	J.I SUEÑOS DEL MAÑANA COMUNEROS	
GLORIA HELENA MENDOZA PARRA	PROFESIONAL DE ATENCION A PRIMERA INFANCIA	J.I SUEÑOS DEL MAÑANA COMUNEROS	
LAURA ISABEL GARATEJO LOZANO	PROFESIONAL DE ATENCION A PRIMERA INFANCIA	J.I SUEÑOS DEL MAÑANA COMUNEROS	
YENNY MARCELA PARRA SANCHEZ	PROFESIONAL DE ATENCION A PRIMERA INFANCIA	J.I SUEÑOS DEL MAÑANA COMUNEROS	

Powered by CamScanner